

## **ESGUINCE DE TOBILLO**

El objetivo de estos ejercicios, es dar estabilidad, prevenir nuevas lesiones y aumentar la función muscular y sensitiva. Si usted realiza estos ejercicios, su tobillo se va a recuperar totalmente y evitará futuros esguinces. Se deben realizar unas 5-10 repeticiones de cada ejercicio, 3 ó 4 veces a lo largo del día.

### **Consejos generales:**

- En la fase aguda, se recomienda reposo relativo, pie elevado y aplicación de frío local, su Médico de Atención Primaria le indicará cuando iniciar los ejercicios.
- Debe introducir los ejercicios de forma progresiva, según el dolor se lo vaya permitiendo, e ir aumentando el número de repeticiones.
- Al principio, el ejercicio y la carga sobre el pie afectado pueden producirle cierto grado de dolor.
- Realice los ejercicios lentamente y de forma controlada, para que sean útiles en su recuperación.

### **Fase 1: movilización.**

**1) Flexión dorsal y plantar:** Tumbado boca arriba en una superficie semirrígida (cama por ejemplo), y con las piernas estiradas, se mueve el pie hacia el cuerpo, se mantiene 10 segundos y se descansa. Posteriormente se mueve el pie intentando llevar los dedos lo más lejos del cuerpo que se pueda, se mantiene 10 segundos y se descansa.



**2) Ejercicios circulares:** En la misma posición que antes, se realizan ejercicios circulares, procurando llevar el pie a todas las posiciones extremas.



## ESGUINCE DE TOBILLO

### Fase 2: potenciación y estiramiento fascia plantar

**3) Potenciación flexoextensión:** Se toma una banda elástica (sirve una media vieja), y se fija a la pata de una mesa o similar, manteniéndola en tensión con el pie en reposo (A). Posteriormente se mueve el pie hacia el cuerpo (B), se mantiene cinco segundos y se vuelve lentamente a la posición inicial.



**4) Potenciación eversión:** Se coloca la banda elástica de forma que sujete ambos pies, manteniéndola tensa en reposo (A). Se mueve el extremo de los pies hacia fuera sin separar los talones(B); mantener cinco segundos y volver lentamente a la posición inicial.



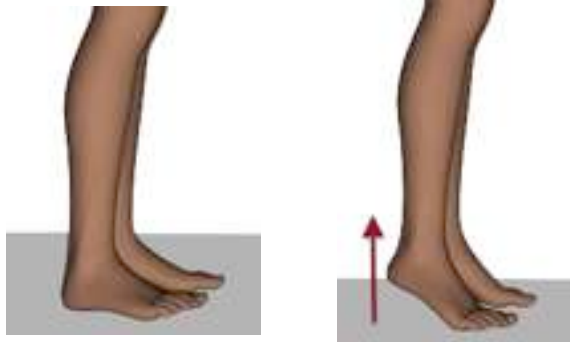
**5) Estiramiento fascia plantar:** sentado en una silla, con los pies paralelos al suelo, masajear la planta del pie con una pelota de caucho, cargando el peso del pie sobre la pelota de manera progresiva y moviendo el pie hacia delante y atrás.



## ESGUINCE DE TOBILLO

### Fase 3: equilibrio

**6) Elevación de puntillas:** con los pies en paralelo, elévese lentamente (puntillas) y vuelva a bajar del mismo modo



**7) Elevación sobre los talones:** con los pies en paralelo, eleve lentamente las puntas de los pies, mantenga y descienda del mismo modo



**8) Recuperación de equilibrio y control sensitivo-motor del pie:** de pie sobre una superficie estable (el suelo), gire el tobillo de manera que realice apoyos primero con el borde interno del pie, luego vuelva a la posición inicial y posteriormente apoye el borde externo del pie. Realice este ejercicio inicialmente con los ojos abiertos, y cuando ya se encuentre seguro, con ellos cerrados.



**9) Superficie inestable.** Realizar el mismo ejercicio que el anterior, pero sobre una superficie inestable, como puede ser un cojín lleno de arena.



## **ESGUINCE DE TOBILLO**

**10) Apoyo sobre superficie estable.** De pie, descalzo, con el pie afectado apoyado en el suelo, doblar la rodilla de la pierna sana, manteniendo el equilibrio. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial. Este ejercicio debe realizarse inicialmente con los ojos abiertos, y posteriormente, con ellos cerrados.



**11) Apoyo sobre superficie inestable.** De pie, descalzo, con el pie apoyado en una superficie inestable (cojín o una bolsa de tela llena de arena), doblar la rodilla de la pierna sana. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial. Realizar primero con los ojos abiertos y después con ellos cerrados.

### **Fase 4: Estiramientos**

**Estiramientos del tríceps sural:** Nos colocamos de pie frente a una pared, apoyando las manos en ella, con los brazos estirados. Colocamos el pie del lado afectado detrás, con la rodilla estirada. Nos dejamos caer hacia la pared doblando los codos y la pierna de delante sin mover la pierna que tenemos detrás ni despegar el talón del suelo.

