



Esguince de tobillo

RECOMENDACIONES AL ALTA



GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE SANITAT

Estas recomendaciones pretenden ser una ayuda para usted, que ha sufrido un esguince de tobillo. Son recomendaciones generales, muy útiles para la mayoría de los pacientes que han tenido un problema semejante al suyo.

Téngalas en cuenta de ahora en adelante

El personal médico y de enfermería resolverá sus dudas y le facilitará las indicaciones y consejos que correspondan en su caso particular.



En esta guía encontrará información de su interés acerca de:

¿QUÉ ES UN ESGUINCE DE TOBILLO?

TIPOS DE ESGUINCES DE TOBILLO

TRATAMIENTO DE LOS ESGUINCES

REHABILITACIÓN

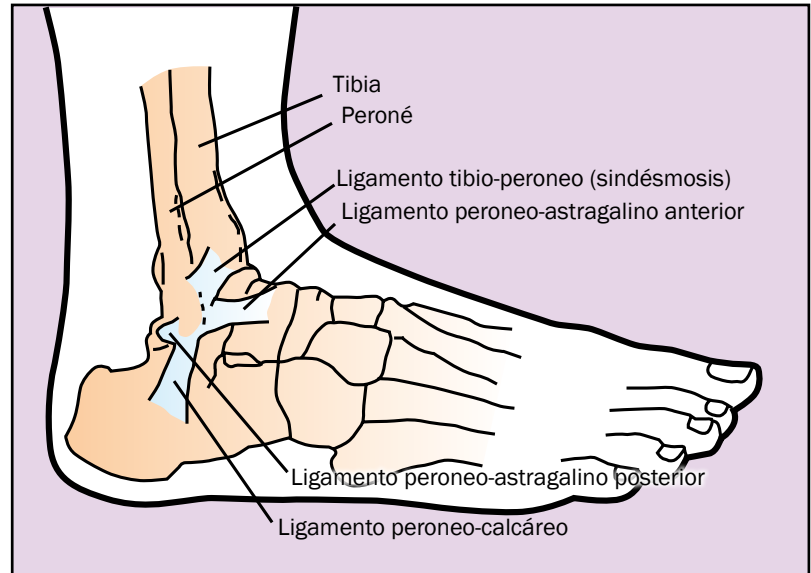
REANUDACIÓN DEL DEPORTE

EJERCICIOS

El tobillo se lesiona con frecuencia en actividades diarias laborales, deportivas y recreativas. El tobillo, una articulación de tipo bisagra, recibe cargas enormes, especialmente en la carrera o en deportes con giro sobre la extremidad.

Los esguinces del tobillo resultan del desplazamiento hacia dentro o hacia fuera del pie, distendiendo o rompiendo los ligamentos de la cara interna o externa del tobillo. El dolor de un esguince de tobillo es intenso y con frecuencia impide que el individuo pueda trabajar o practicar su deporte durante un periodo variable de tiempo. Sin embargo, con un tratamiento adecuado, los esguinces de tobillo en la mayoría de los casos curan rápidamente y no se convierten en un problema crónico.

Esguince de tobillo



Tipos de esguinces de tobillo

Esguinces de primer grado

Son el resultado de la distensión de los ligamentos que unen los huesos del tobillo. La hinchazón es mínima y el paciente puede comenzar la actividad deportiva en dos o tres semanas.

Esguinces de segundo grado

Los ligamentos se rompen parcialmente, con hinchazón inmediata. Generalmente precisan de un periodo de reposo de tres a seis semanas antes de volver a la actividad normal.

Esguinces de tercer grado

Son los más graves y suponen la rotura completa de uno o más ligamentos pero rara vez precisan cirugía. Se precisan ocho semanas o más para que los ligamentos cicatricen.





Tratamiento de los esguinces

El objetivo primario del tratamiento es evitar el edema que se produce tras la lesión. La aplicación de hielo es básica en los dos o tres primeros días, junto con la colocación de un vendaje compresivo. Si hay dolor al caminar, debe evitarse el apoyo usando unas muletas para evitar aumentar la lesión. Dependiendo de la severidad de la lesión una férula o un yeso pueden ser efectivos para prevenir mayores daños y acelerar la cicatrización del ligamento.

La movilización del tobillo (flexión y extensión) y trazar círculos con el pie (hacia fuera y hacia dentro), pueden ayudar a reducir la inflamación y previenen la rigidez. Dependiendo de la severidad de la lesión, su médico puede ayudarle con un programa de rehabilitación apropiado para conseguir un retorno rápido a la actividad deportiva.

El tratamiento inicial puede resumirse en cuatro palabras: **reposo, hielo, compresión y elevación.**



Reposo

Es una parte esencial del proceso de recuperación. Si es necesario (háblelo con su médico), elimine toda carga sobre el tobillo lesionado. Si necesita bastones siga los consejos de su médico o fisioterapeuta sobre la forma de usarlos: puede necesitar un apoyo parcial o una descarga completa dependiendo de la lesión y el nivel de dolor. El reposo no impide la realización simultánea de ejercicios en descarga, como la natación o la bicicleta estática.

Hielo

Llene una bolsa de plástico con hielo triturado y colóquela sobre la zona inflamada. Para proteger la piel, ponga la bolsa de hielo sobre una capa de vendaje elástico empapada en agua fría. Mantener el hielo durante periodos de aproximadamente treinta minutos.

Compresión

Comprimir la zona lesionada con un vendaje elástico. Éste protege el ligamento lesionado y reduce la inflamación. La tensión del vendaje debe ser firme y uniforme, pero nunca debe estar demasiado apretado.

Elevación

Mientras se aplica hielo, eleve la zona lesionada por encima del nivel del corazón. Continúe con este procedimiento en las horas siguientes, con el vendaje de compresión colocado.

Rehabilitación

Los dos objetivos de la rehabilitación son:

- Disminuir la inflamación
- Fortalecer los músculos que rodean el tobillo.

La inflamación puede reducirse manteniendo el tobillo lo más elevado posible y con la utilización adecuada de la compresión. Realizar ejercicios para fortalecer el tobillo.



Reanudación del deporte

Para volver a practicar deportes, generalmente se recomienda que la inflamación o el dolor no existan o sean mínimos y que puedan realizarse saltos hacia delante o hacia los lados sobre el tobillo lesionado sin sentir dolor ni inestabilidad. En los esguinces más graves es una buena idea proteger el tobillo con una tobillera o una ortesis para disminuir la probabilidad de nuevos episodios de esguince. Su médico y entrenador deben guiarle en su retorno a la práctica deportiva.

Ejercicios

Ejercicio de rango de movimiento: “escribir con el pie”

Aplicar una bolsa de hielo al tobillo durante 20 minutos. Después trazar las letras del alfabeto en el aire con el dedo gordo. Realizar este ejercicio tres veces al día y hacerlo hasta que se consiga el movimiento completo del tobillo.



Resistencia

Debe iniciar los ejercicios de resistencia una vez recuperada la movilidad completa. Utilizar una banda elástica de un metro o una cámara de rueda de bicicleta. Hacer 30 repeticiones de cada uno de los siguientes ejercicios tres veces al día.

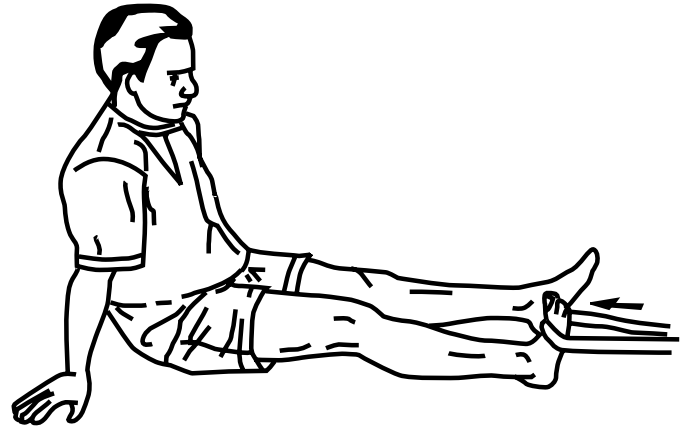


a) Flexión plantar

Sujetar ambos extremos de la banda elástica con las manos y pasarla por debajo del pie. Al mismo tiempo que se tracciona de la banda empujar con el pie lejos del cuerpo. Contar hasta tres y repetir el ejercicio.

b) Dorsiflexión

Atar la banda alrededor de la pata de una mesa y pasar el otro extremo alrededor del dorso del pie. Tirar del pie en dirección al tronco. Contar hasta tres y repetir el ejercicio.



c) Inversión

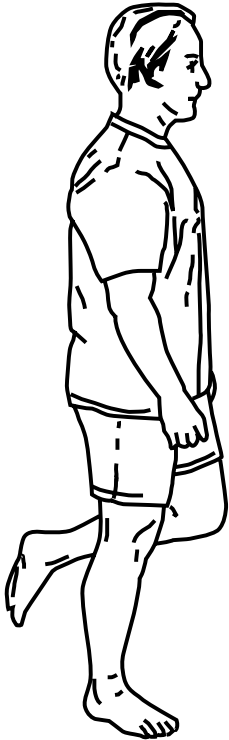
Con la goma fija a un objeto estático, siéntese en una silla. Apoyando el talón en el suelo llevar el pie hacia dentro contando hasta tres en cada ejercicio.

d) Eversión

Comenzando en la misma posición que en el ejercicio de inversión pero con la banda elástica en dirección inversa, realizar movimientos del pie hacia fuera contando hasta tres.

Fortalecimiento

Cuando pueda realizar los ejercicios de resistencia descritos fácilmente y sin molestias, doble la banda elástica (haciendo dos lazos) y haga 10 repeticiones de los mismos ejercicios tres veces al día. Alternativamente, haga los ejercicios con una bota pesada o colocando un peso en la suela de una zapatilla deportiva. Añada ejercicios en posición “de puntillas”: Póngase de puntillas y cuente hasta tres, primero con el pie apuntando hacia delante y después hacia dentro y hacia fuera. Días después, repetir este ejercicio apoyándose en un sólo pie.

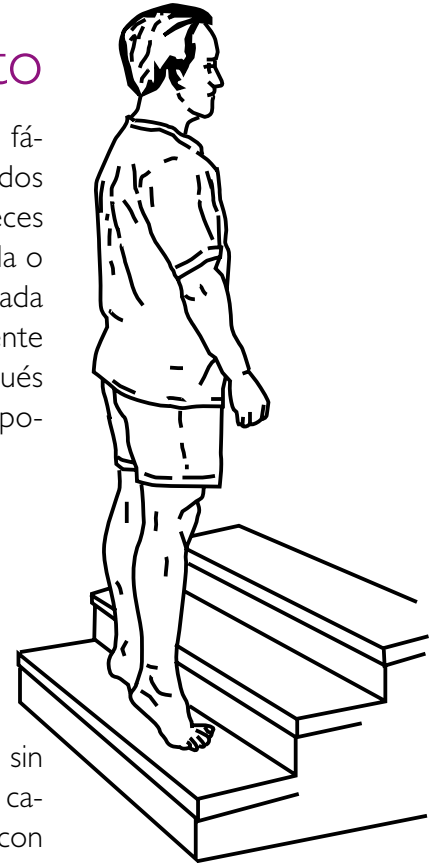


Equilibrio

Posición de “cigüeña”: Elevar la extremidad no lesionada manteniéndose sobre la lesionada durante un minuto. Repetir hasta un total de 5 minutos, tres veces al día. Progresar hasta mantenerse sobre una pierna con los ojos cerrados.

Actividades funcionales

Cuando pueda caminar sin dolor o cojera, iniciar la carrera por llano. Seguir con carrera realizando giros “en forma de ocho”, y finalmente carrera en zigzag.





Esquinç de turmell

RECOMANACIONS A L'ALTA



GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE SANITAT

Estes recomanacions pretenen ser una ajuda per a vosté, que ha patit un esquinç de turmell. Són recomanacions generals, molt útils per a la majoria dels pacients que han tingut un problema semblant al seu.

Tinga-les en compte d'ara en avant

El personal mèdic i d'infermeria resoldrà els seus dubtes i li facilitarà les indicacions i consells que pertocquen en el seu cas particular.



En esta guia trobarà informació
interessant del seu interès sobre:

QUÈ ÉS UN ESQUINÇ DE TURMELL?

TIPUS D'ESQUINÇOS DE TURMELL

TRACTAMENT DELS ESQUINÇOS

REHABILITACIÓ

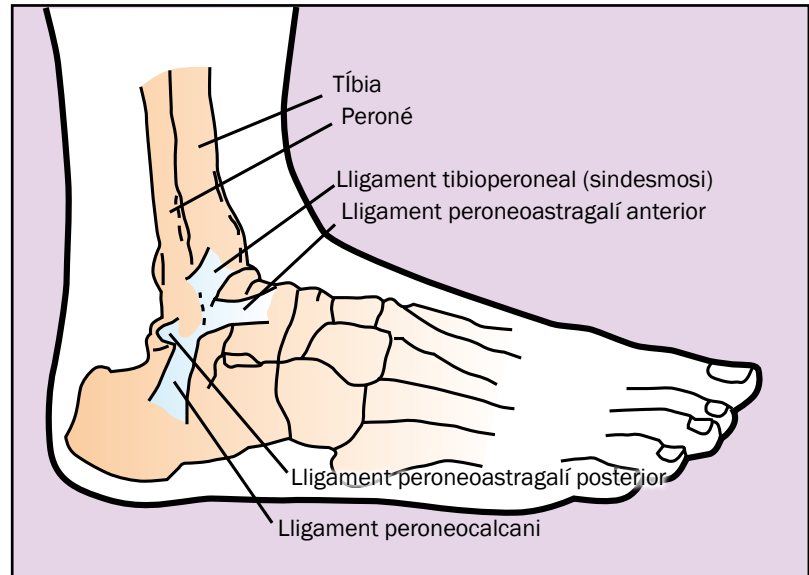
REPRESA DE L'ESPORT

EXERCICIS

El turmell es lesiona ben sovint en activitats diàries laborals, esportives i recreatives. El turmell, una articulació de tipus frontissa, rep càrregues enormes, especialment durant la carrera o en esports amb gir sobre la cama.

Els esquinços del turmell resulten del desplaçament cap a dins o cap a fora del peu, que distenen o trenquen els lligaments de la cara interna o externa del turmell. El dolor d'un esquinç de turmell és intens i ben sovint impedeix que la persona pugui treballar o practicar esport durant un període variable de temps. No obstant això, els esquinços de turmell, amb un tractament adequat, en la majoria dels casos curen ràpidament i no es convertixen en un problema crònic.

Esquinç de turmell



Tipus de esquinços de turmell

Esquinços de primer grau

Són el resultat de la distensió dels lligaments que unixen els ossos del turmell. La unflor és mínima i el pacient pot començar l'activitat esportiva en dos o tres setmanes.

Esquinços de segon grau

Els lligaments es trenquen parcialment, amb unflor immediata. Generalment necessiten un període de repòs de tres a sis setmanes abans de tornar a l'activitat normal.

Esquinços de tercer grau

Són els més greus i suposen la ruptura completa d'un o més lligaments però rares vegades necessiten cirurgia. Fan falta huit setmanes o més perquè els lligaments cicatritzen.





Tractament dels esquinços

L'objectiu primari del tractament és evitar l'edema que es produïx després de la lesió. L'aplicació de gel és bàsica en els dos o tres primers dies, juntament amb la col·locació d'un embenat compressiu. Si hi ha dolor en caminar, ha d'evitar que el peu aguante pes usant unes croses per a impedir que augmente la lesió. Segons la severitat de la lesió, una fèrula o un embenat amb guix poden ser efectius per a previndre més danys i accelerar la cicatrització del lligament.

La mobilització del turmell (flexió i extensió) i traçar cercles amb el peu (cap a fora i cap a dins), poden ajudar a reduir la inflamació i prevenen la rigidesa. Segons la severitat de la lesió, el seu metge pot ajudar-lo/a amb un programa de rehabilitació apropiat a tornar més ràpidament a l'activitat esportiva.

El tractament inicial pot resumir-se en quatre paraules:
repòs, gel, compressió i elevació.



Repòs

És una part essencial del procés de recuperació. Si és necessari (consulte el seu metge), elimine qualsevol càrrega sobre el turmell lesionat. Si necessita bastons segueixca els consells del metge o fisioterapeuta sobre la forma d'usar-los: pot necessitar un suport parcial o una descàrrega completa segons la lesió i el nivell de dolor. El repòs no impedeix la realització simultània d'exercicis en descàrrega, com ara la natació o la bicicleta estàtica.

Gel

Òmpliga una bossa de plàstic amb gel triturat i col·loque-la sobre la zona inflamada. Per a protegir la pell, pose la bossa de gel sobre una capa d'embenat elàstic amerada en aigua freda. Mantinga el gel durant períodes d'aproximadament trenta minuts.

Compressió

Comprimisca la zona lesionada amb un embenat elàstic. L'embenat protegeix el lligament lesionat i redueix la inflamació. La tensió de l'embenat ha de ser ferma i uniforme i s'ha de procurar que no estrenya massa.

Elevació

Mentres s'aplica gel, eleve la zona lesionada per damunt del nivell del cor. Continue amb este procediment en les hores següents, amb l'embenat de compressió col·locat.

Rehabilitació

Els dos objectius de la rehabilitació són:

- Disminuir la inflamació.
- Enfortir els músculs que rodegen el turmell.

La inflamació pot reduir-se mantenint el turmell elevat tant de temps com pugui i amb la utilització adequada de la compressió. S'han de fer exercicis per a enfortir el turmell.



Tornada a l'esport

Per a tornar a practicar esports, generalment es recomana que no hi haja inflamació o dolor, o que siguin mínims, i que es puguin fer bots cap avant o cap als costats sobre el turmell lesionat sense sentir dolor ni inestabilitat. En els esquinços més greus és una bona idea protegir el turmell amb una turmellera o una ortesi per a disminuir la probabilitat de nous episodis d'esquinç. El seu metge i entrenador han de guià-lo/a en la tornada a la pràctica esportiva.

Exercicis

Exercici de rang de moviment: “escriure amb el peu”

Aplique una bossa de gel al turmell durant 20 minuts. Després trace les lletres de l'alfabet en l'aire amb el dit gros. Faça este exercici tres vegades al dia i faça'l fins que s'aconseguisca el moviment complet del turmell.



Resistència

Ha d'iniciar els exercicis de resistència una vegada recuperada la mobilitat completa. Utilitze una banda elàstica d'un metre o una cambra de roda de bicicleta. Faça 30 repeticions de cada un dels exercicis següents tres vegades al dia.

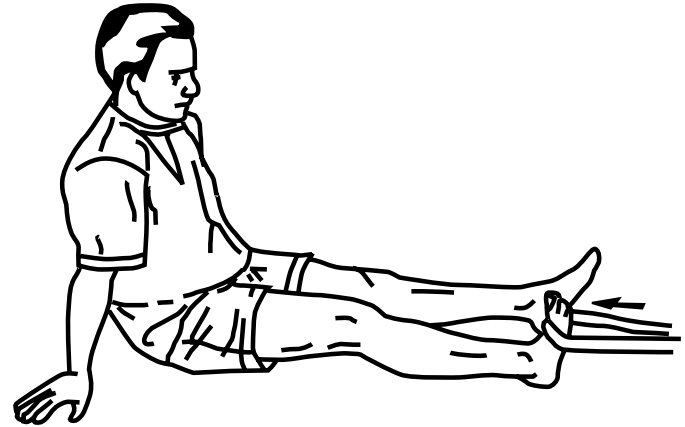


a) Flexió plantar

Subjecte ambdós extrems de la banda elàstica amb les mans i passe-la per davall del peu. Alhora que estira de la banda, es-pente amb el peu lluny del cos. Compte fins a tres i repetisca l'exercici.

b) Dorsiflexió

Lligue la banda a la pota d'una taula i passe l'altre extrem al voltant del dors del peu. Estire el peu cap al tronc. Compte fins a tres i repetisca l'exercici.

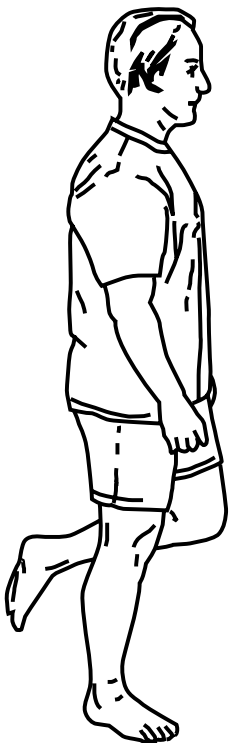


c) Inversió

Amb la goma fixada a un objecte estàtic, assente's en una cadira. Re-colzant el taló en terra, porte el peu cap a dins comptant fins a tres en cada exercici.

d) Eversió

Començant en la mateixa posició que en l'exercici d'inversió però amb la banda elàstica en direcció inversa, faça moviments del peu cap a fora comptant fins a tres.



Equilibri

Posició de “cigonya”: alce l'extremitat no lesionada mantenint-se sobre la lesionada durant un minut. Repetisca'l fins a un total de 5 minuts, tres vegades al dia. Progresse fins a mantindre's sobre una cama amb els ulls tancats.

Enfortiment

Quan pugui fer els exercicis de resistència descrits fàcilment i sense molèsties, doblegue la banda elàstica (fent dos llaços) i faci 10 repeticions dels mateixos exercicis tres vegades al dia. Alternativament, faci els exercicis amb una bota pesada o col·locant un pes en la sola d'una sabatilla esportiva. Afija exercicis en posició “de puntelletes”: pose's de puntelletes i compte fins a tres, primer amb el peu apuntant cap avant i després cap a dins i cap a fora. Dies després, repetisca este exercici recolzant-se només en un peu.

Activitats funcionals

Quan pugui caminar sense dolor o coixera, inicii la carrera per pla. Seguisca amb carrera i faci girs “en forma de huit” i, finalment, carrera en zig-zag.

