

Protocolo de rehabilitación esguince tobillo.



Reestablecer arcos de movimiento.

Recomendación: Iniciar estiramientos y ejercicios establecidos hasta próxima cita. Ante cualquier molestia terminar el ejercicio.

Círculos:

- Realizar círculos en una dirección, después en la dirección contraria.
- 10 repeticiones, 3-4 veces al día, progresando, hasta tener mismo rango de movimiento en ambos tobillos.



Estiramiento con presión.

- Sentado, apuntar el pie hacia abajo, hacia arriba y a los lados, añadiendo presión con la mano para aumentar el estiramiento.
- Realizar 3-4 veces al día, hasta tener mismo rango de movimiento en ambos tobillos.



Recuperar Flexibilidad en taloón.

- Posterior a un esguince de tobillo es complicado doblar el tobillo hacia atrás (o dorsiflexión). Esto hace difícil el caminar sin claudicar ("cojeo") o bajar escaleras. Frecuentemente se rota el pie sano hacia afuera al realizar el paso. Estos ejercicios ayudarán a recuperar movimiento.
- Mantener el estiramiento por 10-15 segundos, progresar a 30. Realizar 2-3 sets, 2-3 veces al día. "No muelleo".
- Conforme el apoyo en el pie afectado se va haciendo más fácil, los estiramientos siguientes ayudarán a recuperar el movimiento progresivamente.



Estiramiento de gastrocnemios.

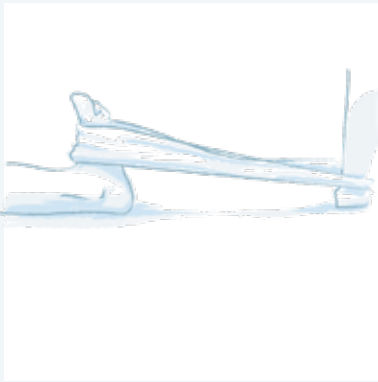
- Mantener el tobillo afectado detrás del otro con la punta de ambos pies hacia delante.
- Mantener talones en el piso y la parte posterior de la pierna recta.
- Lentamente doblar la rodilla de enfrente hasta sentir estiramiento de la pantorrilla.

Protocolo de rehabilitación esguince tobillo.



Estiramiento soleo.

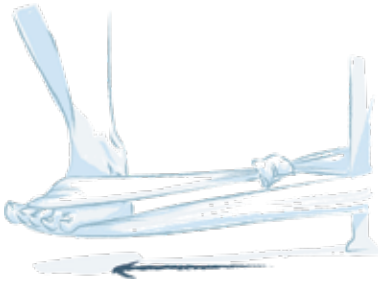
- Mantener pie afectado detrás del otro con la punta del pie hacia el frente.
- Mantener talones en el piso, lentamente doblar la rodilla. Mantener talones en el piso, lentamente doblar la rodilla.



Recuperar fuerza.

La fuerza muscular de la pierna, estabiliza el tobillo y previene otras lesiones.
Frecuencia: 3 sets de 10 repeticiones, 5-7 días a la semana.

- Amarrar los extremos de la liga a la pata de una mesa (o una puerta cerrada).
- Sentarse con las piernas hacia el frente en el piso, pasar una lazada de la liga en el dorso del pie.
- Jalar la punta del pie hacia usted tensando la liga.

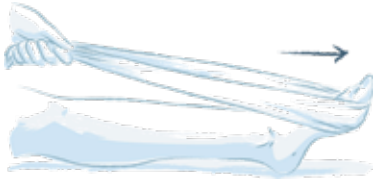


- Con la liga aún en el mismo lugar, sentarse paralelo a la mesa (Puerta). Pasar una lazada de la liga por el borde interno del pie.
- Jalar el pie hacia adentro estirando la liga.
- No rotar la pierna entera, sólo el tobillo.

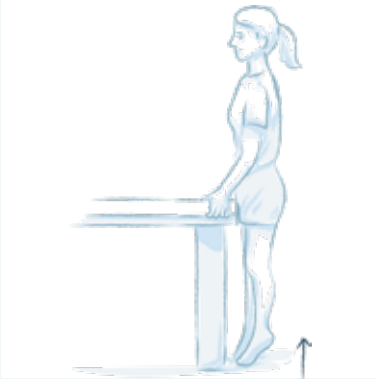


- Con la liga aún en el mismo lugar, sentarse paralelo a la mesa (Puerta). Pasar una lazada de la liga por el borde externo del pie.
- Jalar el pie hacia afuera estirando la liga.

Protocolo de rehabilitación esguince tobillo.



- Sostener ambos extremos de la liga con su mano.
- Pasar una lazada de la liga por la planta del pie.
- Con la pierna estirada hacia el frente, pisar para estirar la liga y estirla ("acelerador").



Levantar talones.

- Parado frente a una pared con las manos en la misma para no perder balance.
- Mantener rodillas extendidas.
- Levantar los talones manteniendo extendidas las rodillas, mantener la posición por 3 segundos y bajar lentamente.
- Frecuencia: 3 sets de 20 a 30 repeticiones, 2 veces al día.

Recuperar balance.

Se sabe que las personas con poco balance, tienen 2 a 3 veces más probabilidad de hacer esguinces de repetición comparado con quienes tienen buen balance. El fin principal de los ejercicios de balance es entonces el prevenir lesiones futuras. Si es capaz de pararse sobre un pie sin dolor, puede empezar a apoyar el pie lesionado sin soporte. Progrese a 30 segundos y manténgase en esa posición. El siguiente reto será pararse sobre una almohada por 30 segundos. Parado sobre el cojín de un sillón (sofá), es el siguiente paso.