

Esguince externo de tobillo grado II

El esguince es una distensión, rotura parcial o rotura total de un ligamento. En este caso, se trata del ligamento lateral externo del tobillo, que a su vez está formado por otros tres ligamentos:

- a) Ligamento peroneo-astragalino anterior.
- b) Ligamento peroneo-calcáneo.
- c) Ligamento peroneo-astragalino posterior.

El ligamento sirve como estabilizador de la articulación. En un esguince, el tobillo se tuerce hacia un lado produciéndose una lesión en el ligamento que puede ser más o menos grave. En un esguince de grado II se aprecian roturas parciales del ligamento mencionado.

Medidas de prevención:

- Calentar antes de hacer ejercicio.
- Tener especial cuidado al caminar, correr o saltar en una superficie irregular.
- Evitar los tacones altos.
- Ejercitar los músculos del pie y el tobillo.

Recomendaciones:

- **Una vez que estés 100% recuperado**, realiza ejercicios de estabilidad y equilibrio 2 veces a la semana. Al final de este documento encontrarás ese tipo de ejercicios.

Primera fase del tratamiento (primeros 3 días desde que te hiciste el esguince):

- Procura mantener reposo relativo. Esto significa que no deberías caminar salvo para pequeñas actividades en casa como ir al servicio tú solo.

¿Por qué?

Es bueno mantener reposo los primeros días para que desaparezca la inflamación, pero recuerda que un poco de movimiento también es necesario para que los tejidos se recuperen en buenas condiciones.

- Frío, frío y frío. Para mantener a raya la inflamación y el dolor conviene que te apliques frío siguiendo esta pauta: 20 minutos de frío cada hora.

¿Por qué?

El frío te va a ayudar con la hinchazón y el dolor pero no es bueno tenerlo de continuo. Hay que descansar un rato entre una aplicación y la siguiente para que la piel recupere su temperatura normal. Recuerda no aplicarlo directamente en la piel: utiliza un trapo o una toalla.

- Mantén el pie elevado, por encima de tus caderas. También te ayudará para reducir la inflamación y reabsorber el derrame que se haya producido.
- Mientras tienes el pie elevado, realiza ejercicios suaves con el tobillo:

- 1) Flexo-extensión de tobillo. Lleva los dedos del pie hacia ti doblando el tobillo, y luego haz el movimiento inverso.



- 2) Rotaciones de tobillo. Gira el tobillo hacia un lado y hacia el otro de forma suave y lenta.



Segunda fase del tratamiento (los siguientes 10-15 días):

- Si todavía tienes bastante inflamación, continua con el pie elevado el mayor tiempo posible mientras sigues realizando los ejercicios de la fase anterior. Incorpora el siguiente ejercicio a esa rutina:

3) Inversión y eversión del tobillo. Inclina el tobillo hacia ambos lados.



- Realizar los mismos ejercicios planteados hasta ahora pero contra resistencia para potenciar la musculatura:

1) Flexo-extensión.



2) Inversión-eversión.



- Fortalecer la musculatura del pie. Para ello siéntate en una silla y coloca una toalla en el suelo. Coloca el pie encima de la toalla e intenta arrugar y estirar la toalla usando los dedos del pie.



- Realizar estiramientos de todos los músculos implicados en un esguince.

1) Gemelos.



2) Isquiotibiales.



3) Tibial anterior.



4) Peroneos.



- Comenzar a trabajar la propiocepción de la articulación. La propiocepción es la capacidad que tiene nuestro cerebro de saber la posición exacta de todas las partes de nuestro cuerpo en cada momento.

¿Por qué es importante en un esguince?

Porque este sistema interpreta si es necesario reaccionar de manera inmediata activando determinados músculos para evitar posibles caídas o lesiones.

Tumbado boca arriba dibuja números o letras en el aire.



Tercera fase del tratamiento (a partir del día 15 en adelante):

- Continuar con todos los ejercicios planteados en las fases anteriores.
- Incorporar nuevos ejercicios de propiocepción. En todos ellos deberás tener mucho cuidado de no caerte. Asegúrate de que el suelo no es resbaladizo y de que tienes cerca sitios seguros donde sujetarte en el caso de que pierdas el equilibrio:

1) Caminar sobre el borde interno y externo del pie.



2) Caminar apoyado en los talones y en las puntas.



3) Apoyo con el pie afectado sobre una superficie estable. Se mantendrá la posición 30 segundos. Una vez seas capaz de realizarlo sin perder el equilibrio con los ojos abiertos, hazlo con los ojos cerrados.



- 4) Apoyo con los dos pies sobre una superficie inestable. Utiliza una colchoneta o un cojín. Se mantendrá la posición 30 segundos. Una vez seas capaz de realizarlo sin perder el equilibrio con los ojos abiertos, hazlo con los ojos cerrados.



- 5) Apoyo con el pie afectado sobre una superficie inestable. Se mantendrá la posición 30 segundos. Una vez seas capaz de realizarlo sin perder el equilibrio con los ojos abiertos, hazlo con los ojos cerrados.



¡RECUERDA! ESTOS EJERCICIOS SON UNA AYUDA PERO LO IDEAL ES QUE ACUDAS A UN FISIOTERAPEUTA.