



DIRECCIÓN DE PRESTACIONES MÉDICAS
UNIDAD DE ATENCIÓN MÉDICA
COORDINACIÓN DE ÁREAS MÉDICAS
DIVISIÓN DE REHABILITACIÓN



Material educativo de apoyo para la atención
de rehabilitación en domicilio y mejorar:

8 LA FUNCIONALIDAD DEL TOBILLO

Esta guía tiene el propósito de reforzar y dar continuidad en su domicilio al programa de ejercicios y recomendaciones indicados para mejorar la funcionalidad de su tobillo, aumentar su fuerza y disminuir el dolor.

Número de Seguridad Social

Nombre

Dx

Observaciones

Nota: Es recomendable que el contenido de este documento lo conozca el familiar para la asistencia de estos ejercicios.

Diseño: Coordinación de Comunicación Social del IMSS.

MÉXICO
GOBIERNO DE LA REPÚBLICA



Importante

Cada persona tiene diferente respuesta al ejercicio, dependiendo de su condición física.

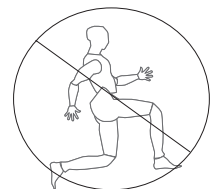
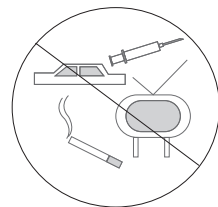
Recuerde que la actividad física se realiza en forma lenta, progresiva y a tolerancia, sin llegar a la fatiga.

Si durante el ejercicio presenta uno o más síntomas como mareo, náuseas, falta de aire, palpitaciones intensas o malestar general, hay que suspender la actividad y consultar a su médico.

Recomendaciones:

- Repetir cada ejercicio 10 veces, 3 veces al día, mínimo 3 veces por semana.
- A pesar de que sólo sea un tobillo lesionado, es importante que haga los ejercicios con ambas piernas.
- Una vez que se sienta mejor, no suspender la rutina de ejercicios. Incorporarla como parte de su vida diaria, una vez al día.
- Mantener la espalda recta durante sus actividades cotidianas y su rutina de ejercicios.
- Si durante el ejercicio presenta incremento importante de dolor y/o inflamación en la zona lesionada, hay que suspender la actividad y consultar a su médico.
- Realizar actividades como caminar, andar en bicicleta o nadar, son muy benéficas.

- Evitar actividades como saltar, correr, cargar pesas, jugar basquetbol o fútbol, etcétera.
- El calzado debe ser cómodo, con buen ajuste en el talón. No usar sandalias o pantuflas. De preferencia, usar zapato tipo tenis para hacer su actividad física.
- Realizar el programa de ejercicios 2 horas después de haber ingerido alimentos.
- Tomar agua antes y después del ejercicio.
- No fumar, no consumir drogas o alcohol.
- Disminuir las horas de ver televisión y aumentar progresivamente la actividad física.
- En distancias cortas no usar auto o bien, dejarlo 2 ó 3 calles antes del lugar al que se dirige.



Importante

Cuidar la presión que ejerce con el vendaje; si está demasiado apretado entorpecerá la circulación propiciando mayor dolor e inflamación. Retirar el vendaje por la noche para dormir; sólo debe usarlo en el transcurso del día.

Masaje:

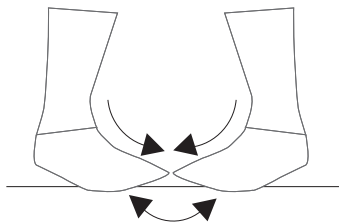
- Sentado(a), colocar la pierna lesionada lo más relajada posible.



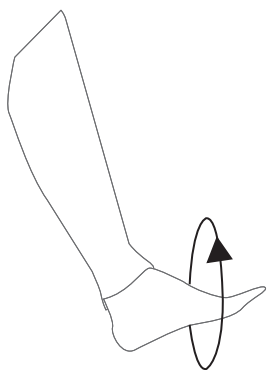
- Aplicar sobre la pierna lesionada aceite de almendras dulces o de bebé y distribuirlo, de manera ascendente, del pie hacia la pantorrilla.
- Iniciar con movimientos circulares suaves, como si fueran una caricia, a partir del pie, pasando por el tobillo y llegando hasta la pantorrilla, durante 2 minutos.
- Repetir, en la misma dirección ascendente, ejerciendo un poco más de presión, durante 2 minutos.

- Formar con las manos una especie de pulsera alrededor del pie y deslizarla sólo hacia arriba hasta llegar a la pantorrilla, manteniendo una ligera presión; repetir en la misma dirección durante 2 minutos.
- Terminar el masaje siguiendo la dirección ascendente, con los movimientos suaves del principio, durante 1 ó 2 minutos.
- Repetir 2 veces al día, mínimo 3 veces por semana.

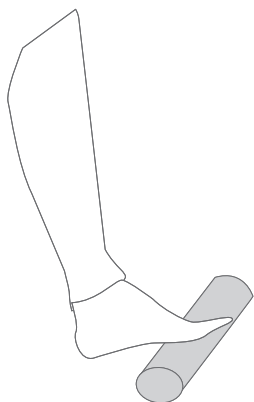
- Dirigir la punta del pie hacia adentro y después hacia afuera.



- Realizar círculos hacia adentro y después hacia afuera.



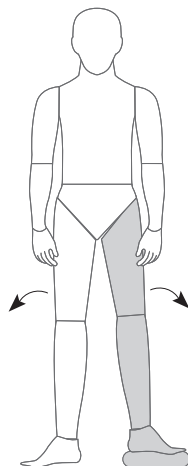
- Rodar una botella o un rodillo de madera bajo la planta del pie lesionado.



- Presionar con el pie una pelota de goma o de hule haciendo diferentes ejercicios (moviendo la pelota hacia adelante y atrás, hacia un lado y otro, en círculos, etcétera).



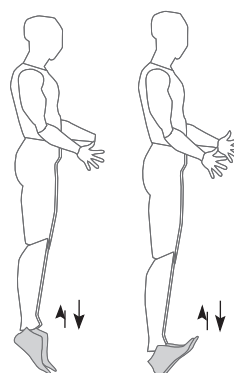
- Colocar una almohada o cojín abajo del pie, balancear la carga del peso del cuerpo primero sobre la pierna lesionada y después sobre la sana.



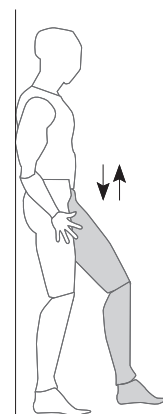
- Cargar el peso del cuerpo sobre la pierna lesionada durante 3 segundos.

Retirar la almohada o el cojín. Ponerse zapatos tipo tenis y continuar con los siguientes ejercicios:

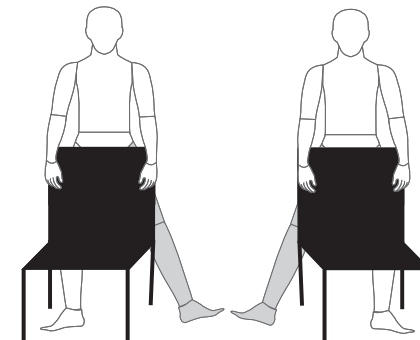
- Pararse sobre la punta de los dedos, despegando los talones.
- Pararse sobre los talones, despegando la punta de los pies.



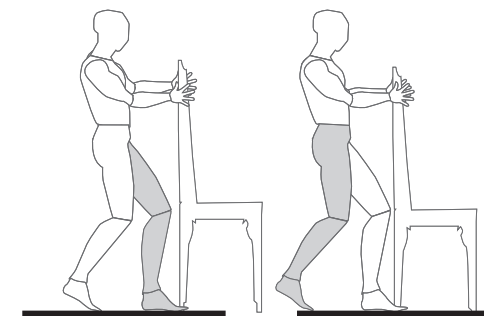
- Deslizar la espalda sobre la pared, adelantando la pierna lesionada unos centímetros por delante de la pierna sana. Agacharse poco a poco, hasta donde se pueda; evitar despegar los talones del suelo, subir lentamente y repetir el ejercicio (semi-sentadillas).



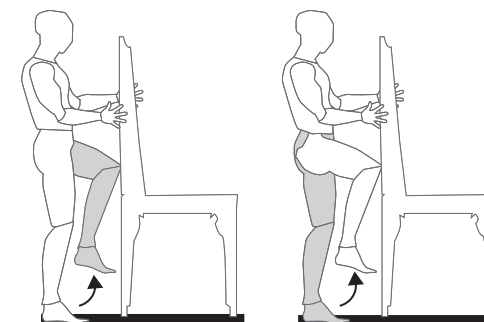
- Balancear el peso, cargando sobre el pie lesionado 3 segundos y después sobre la pierna sana.



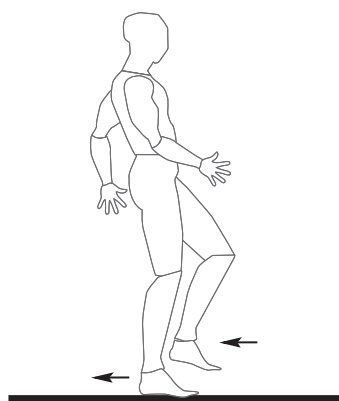
- Caminar en su lugar, haciendo énfasis al momento de apoyar el talón y después sobre la planta del pie. Alternar con la pierna sana.



- En el mismo lugar, flexionar alternadamente las rodillas, como si estuviera marchando.



- Caminar 20 pasos hacia el frente, sobre una superficie plana, sin obstáculos.
- Caminar 20 pasos del lado derecho y después 20 sobre el lado izquierdo.
- Caminar hacia atrás 20 pasos.
- Incrementar los pasos conforme se tolere.



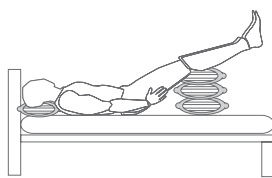
- Subir las escaleras con la pierna sana y bajar las escaleras con la pierna afectada.



Nota: En caso de que el médico le haya prescrito el uso de bastón, lo tendrá que usar en el lado contrario a la lesión. En caso de usar muletas o andadera, apoyarla(s) al frente, después dar el paso con la pierna lesionada, a fin de cargar el peso parcialmente.

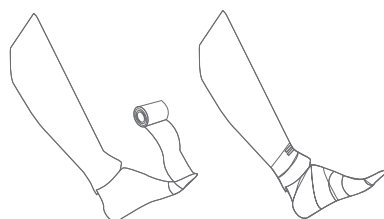
Para disminuir la inflamación

Acostarse boca arriba 2 veces al día, durante 10 minutos, usando un banquito o bien, 2 ó 3 almohadas debajo de las piernas; en esta posición debe mantener en movimiento los tobillos, realizando los primeros 7 ejercicios de esta guía.



Uso de vendaje:

- Dar dos vueltas al comenzar el vendaje en la zona de los dedos de los pies y continuar manteniendo una presión uniforme durante el curso del mismo.
- Cada vuelta debe cubrir la mitad de la anterior.
- Seguir hasta la zona de la pantorrilla.
- Dar una vuelta completa al finalizar el vendaje y sujetar con cinta micropore o adhesiva.



Aplicación de calor

Antes de iniciar con la rutina de ejercicios se sugiere aplicar calor durante 20 minutos, 3 veces al día, mínimo 3 veces por semana, introduciendo su pierna en un recipiente con agua caliente, procurando que el agua cubra hasta la altura de la pantorrilla. El calor debe ser agradable. Hay que tener especial cuidado con niños, adultos mayores o personas que tengan alteraciones en la sensibilidad; debe verificar la temperatura del agua con la otra pierna para evitar quemaduras.

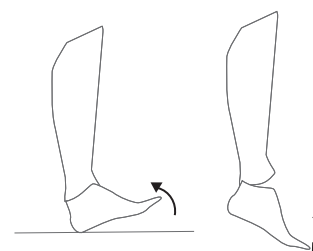


Nota: En caso de que no pueda meter la pierna en agua caliente, usar bolsa para agua caliente o cojín eléctrico, envueltos en una toalla de algodón para regular el paso de calor.

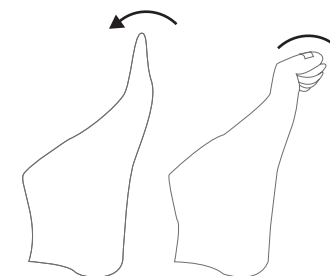
Rutina de Ejercicios

Hacer estos ejercicios dentro del agua, despacio y a tolerancia:

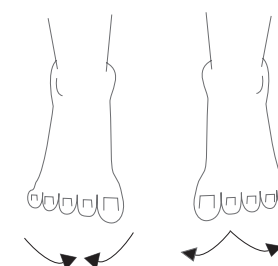
- Mover el pie, dirigiendo la punta del pie hacia arriba y luego hacia abajo.



- Doblar y extender los dedos del pie.



- Juntar y separar los dedos del pie.



- Dibujar el abecedario con la punta del pie.

Una vez que realice estos ejercicios dentro del agua, secar bien su pie, realizar nuevamente las mismas rutinas y agregar los siguientes ejercicios:

De pie (sostenido[a] del respaldo de una silla o una andadera):

- Colocar una toalla o una jerga sobre el piso y arrugarla con los dedos del pie lesionado.

