

# Documento Técnico - Esguince de Tobillo Grado II

## Síntomas

Paciente femenino de 27 años con dolor e inflamación en tobillo derecho tras una torcedura durante actividad deportiva. Refiere sensación de inestabilidad y dificultad para apoyar el pie. A la exploración se identifica edema perimaleolar, hematoma, dolor a la palpación de ligamento peroneo-astragalino anterior y limitación funcional.

## Diagnóstico Técnico

Esguince de tobillo derecho grado II con distensión parcial del ligamento peroneo-astragalino anterior confirmado por ecografía. Pruebas clínicas positivas: cajón anterior leve-moderado, test de inversión con dolor. Se descarta lesión ósea mediante radiografía según regla de Ottawa.

## Plan de Tratamiento

FASE I - AGUDA (0-5 días):

- Crioterapia local cada 3 horas.
- Compresión con vendaje funcional.
- Descarga parcial con muletas y elevación del miembro.

FASE II - SUBAGUDA (6-14 días):

- Ejercicios de movilidad activa y pasiva.
- Drenaje manual y ultrasonido terapéutico.
- Propiocepción estática sobre plano estable.

FASE III - FUNCIONAL (15-30 días):

- Ejercicios en plano inestable (bosu, disco).
- Fortalecimiento de musculatura peronea y estabilizadora.
- Simulación de marcha y carrera progresiva.
- Entrenamiento de saltos y cambios de dirección en fases finales.

## Recomendaciones

- Evitar superficies irregulares durante 3 semanas.
- Utilizar vendaje funcional o ortesis durante el ejercicio.

- Continuar con ejercicios de propiocepción incluso tras el alta.
- Reevaluación antes del retorno a la competición.

*Documento elaborado por: Dr. Javier Gómez, Fisioterapeuta Deportivo*