

# Esguince de Tobillo: REHABILITACIÓN

Dra. Letty Moreno Quiñónez, Fisiatra Especialista en Medicina Física y Rehabilitación  
CERER - Centro de Reumatología y Rehabilitación, Guayaquil

La lesión ligamentosa del tobillo es el traumatismo que con mayor frecuencia se produce durante las actividades de la vida diaria y en el deporte.

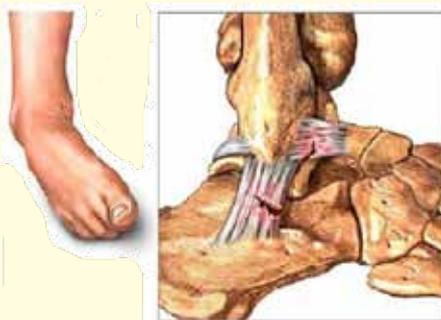
## Grados lesionales

Lo dividimos en tres grados:

**Grado I:** existe una distensión ligamentosa sin rotura, no hay laxitud y el dolor o los signos inflamatorios son ligeros. Requieren reposo.

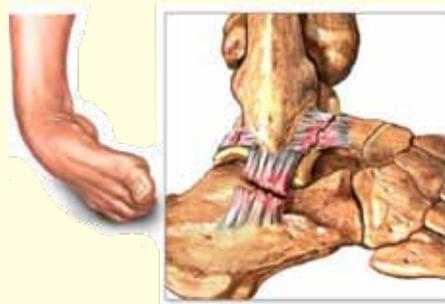


**Grado II:** existe una rotura parcial, podemos encontrar algún grado de laxitud, el dolor y los signos inflamatorios son moderados. Requieren inmovilización con férula.



**Grado III:** rotura completa del ligamento e inestabilidad de la articulación; los signos inflamatorios y el dolor son importantes. También encontramos he-

morragia y pérdida de la funcionalidad y movilidad del tobillo.



## Diagnóstico Clínico

El diagnóstico del esguince de tobillo se basa fundamentalmente en la exploración física. Según el grado de lesión se solicita Rayos X.

## Rehabilitación

El tratamiento correcto de las lesiones ligamentosas del tobillo consiste en prevenir la aparición de la inestabilidad crónica del tobillo.

Las lesiones de grado I no requieren, en la mayoría de los casos, más que hielo, reposo, elevación de la extremidad y compresión durante 2 o 3 días y posteriormente, puede permitirse una carga completa. Podemos realizar un tratamiento básicamente de reeducación neuromotora para evitar las recidivas.



La rehabilitación de los esguinces de grado II y III ha sido dividida, generalmente en tres fases:

– **Fase 1:** reposo, hielo, compresión, elevación y descarga de la extremidad, según dolor. El objetivo es limitar la inflamación, reducir el dolor y proteger de nuevas lesiones.



– **Fase 2:** rehabilitación del movimiento, fuerza y propiocepción del tobillo. Se puede iniciar cuando el paciente pueda tolerar cargar peso en el tobillo. El tratamiento rehabilitador en estos casos requiere una protección para la marcha con ayuda de unas muletas o



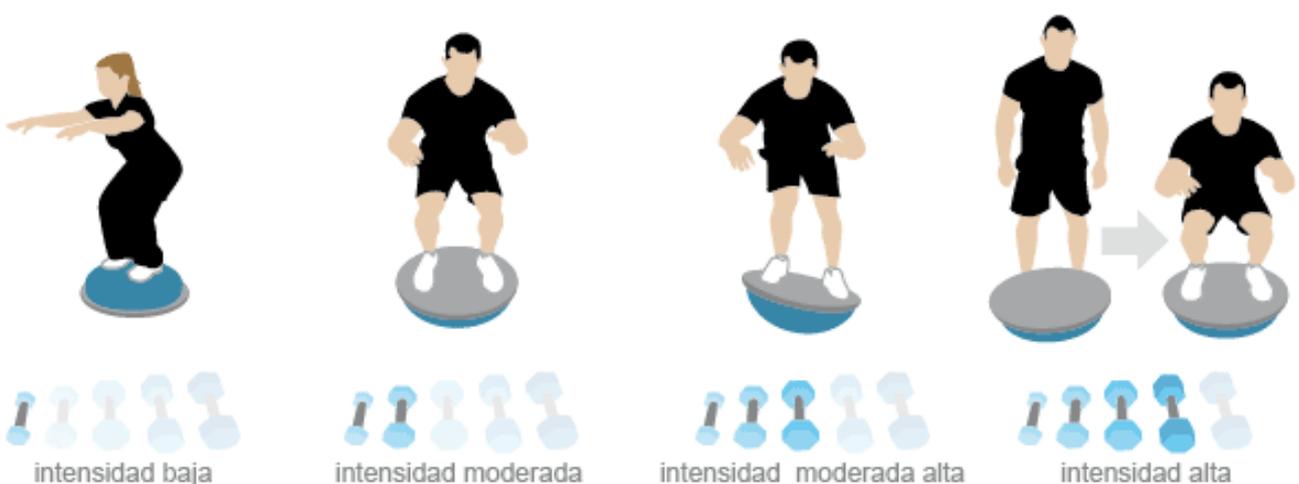
Ejercicios con bandas para fortalecimiento de tobillo

de un vendaje funcional. El objetivo es eliminar el dolor, incrementar el balance articular sin dolor, limitar la pérdida de masa muscular, trabajando con bandas y continuar disminuyendo los signos inflamatorios.

– **Fase 3:** incluye ejercicios y reentrenamiento de habilidades específicas del

deporte que practicaba previo al retorno completo a la actividad. El objetivo es conseguir un balance articular sin dolor y aumentar la fuerza muscular y la propiocepción. Los ejercicios tienen que introducirse progresivamente en relación al dolor y aumentar en número y repeticiones. Los movimientos han de realizarse lentamente y de for-

ma controlada para poder obtener el máximo beneficio. Una vez que el paciente pueda realizar sin problemas los ejercicios de propiocepción unipodal, iniciará carrera continua o en cinta sin fin durante 10 o 20 min. Realizaremos dos series de 10 o 15 con repeticiones de cada ejercicio dos veces al día.



Ejercicios de propiocepción para fortalecimiento de tobillo

El tratamiento de las lesiones de grado III es más controvertido debido a que, habitualmente, este tipo de lesión tiene buen pronóstico sea cual sea el método de tratamiento escogido. Diversos autores han recomendado la reparación quirúrgica primaria como método de elección, otros recomiendan un tratamiento funcional con diferentes fases de movilización rápida controlada y finalmente, algunos autores recomiendan inmovilización con yeso u ortesis rígidas. Algunos estudios comparan procedimientos terapéuticos diferentes, pero la mayoría de ellos llegan a la conclusión de que el tratamiento conservador, especialmente el tratamiento funcional, ofrece mejores resultados que la reparación quirúrgica inmediata.

### Como hacer un Vendaje Funcional de Tobillo



### Medidas Para Evitar Esguince de Tobillo

- Usa zapatos **acordes a tu pisada** para no forzar tu postura natural.

- Trata de correr por **superficies planas** (ten cuidado con la hierba y con el barro en días lluviosos).
- **Calienta tobillos** antes de empezar a correr haciéndolos girar sobre la punta del pie.
- Haz algún día de **técnica de carrera** para evitar cojer malos vicios de pisada.
- **Potencia tus tobillos en el estiramiento:** busca un bordillo y sostén el peso de tu cuerpo sobre la punta del pie y rebota lentamente para reforzar tus tobillos.