

14.15. Esguince de tobillo. Rehabilitación

El **esguince de tobillo** consiste en una lesión de los ligamentos del tobillo producida por una torcedura del pie. La parte que se afecta más frecuentemente es la zona externa del tobillo. Las radiografías son normales. A veces se hacen para descartar que haya otras lesiones. Se clasifican en tres grados según la gravedad de la lesión: I (leve), II (moderado) y III (grave).

¿Qué puede hacer?

- **Acuda a su médico** para que valore la gravedad de la lesión.
- Aplíquese **hielo local** inmediatamente durante 20 minutos y varias veces al día al principio para reducir la inflamación.
- **Haga reposo.** Mantenga el tobillo elevado por encima de la rodilla. Evite apoyarlo si hay dolor.
- Su médica o médico valorará si debe ponerse un **vendaje o una escayola**.
- Evite movimientos que hagan girar o torcer el tobillo durante los primeros días.
- El grado de lesión es el que determinará el método y el tiempo de inmovilización, que puede durar de 1 a 3 semanas o más en las formas graves. Es el tiempo que precisan los ligamentos para recuperarse o cicatrizar.
- Si necesita **bastones o muletas**, siga los consejos médicos o de enfermería sobre cómo debe usarlos.
- Si lo precisa, puede asociar analgésicos como el paracetamol a dosis de 500-1.000 mg cada 8-12 horas o antiinflamatorios como el ibuprofeno a las dosis recomendadas por su médico.
- Una vez que haya cedido el dolor, deberá recuperar la articulación del tobillo con un **programa de rehabilitación**, que consiste en:



Figura 1

- **Mover el tobillo** arriba y abajo, y hacia un lado y hacia el otro. Escriba su nombre en el aire con los dedos del pie (figura 1). Apriete contra el suelo una pelota de tenis con la planta del pie y muévala hacia los lados. Empuje un objeto pesado con ambos lados del pie, moviéndolo de izquierda a derecha.
- Realice estos ejercicios 3 veces al día hasta que consiga el movimiento completo del tobillo.
- Una vez recuperada la movilidad completa, realice los **movimientos del pie utilizando una banda elástica**. Puede servir una venda elástica o una cámara de rueda de bicicleta; se coloca un extremo de la banda en el pie y se fijan el otro extremo, por ejemplo, a la pata de una mesa (figura 2). Inicialmente mantenga la postura del pie durante 3 segundos y repita el ejercicio. Posteriormente, cuando no tenga molestias al realizar estos ejercicios, haga 10 repeticiones de los mismos 3 veces al día.
- También **camine de puntillas** (figura 3) y manténgase de pie únicamente sobre el tobillo lesionado durante 1 minuto 3 veces al día.

- Es aconsejable **aplicar hielo** durante 10-15 minutos antes y después de realizar los ejercicios.
- Durante la recuperación, pueden ser útiles los ejercicios en descarga del tobillo como la natación o la bicicleta estática si no le causan dolor.
- Para volver a practicar deportes, generalmente se recomienda que no existan, o sean mínimos, inflamación o dolor, lo que ocurre normalmente al cabo de varias semanas.
- En los esguinces más graves se aconseja **proteger el tobillo** con un vendaje funcional, una tobillera o una ortesis, para disminuir la probabilidad de nuevos episodios de esguince.



Figura 2

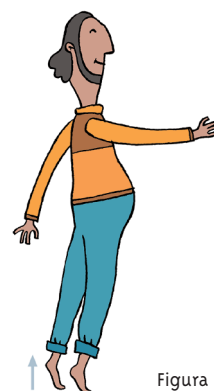


Figura 3

¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si el dolor va en aumento.
- Si aprecia deformidad o hematoma en la zona.
- Si empeora la hinchazón.
- Si tiene dificultad al caminar, a pesar de seguir correctamente el tratamiento.
- Si persiste en el tiempo y no termina de desaparecer el dolor.

¿Dónde conseguir más información?

- <https://kidshealth.org/es/teens/ankle-sprains-esp.html>
- <https://es.familydoctor.org/condicion/esguinces-de-tobillo/>
- <https://www.healthychildren.org/spanish/health-issues/injuries-emergencies/sports-injuries/paginas/ankle-sprain-treatment.aspx>