

El esguince de tobillo es una de las lesiones más frecuentes en personas activas. ¡La Fisioterapia puede ayudarte!!!

Los ligamentos nos brindan estabilidad en las diferentes articulaciones de nuestro cuerpo. Cuando forzamos las articulaciones al realizar un movimiento fuera de su función original, se producen lesiones en estos ligamentos, lo que conocemos como torceduras o esguinces de tobillo.

El Esguince de tobillo es una de las lesiones más comunes, ya sea en el mundo del deporte en el trabajo o en el hogar nadie está exento de sufrir un esguince de tobillo en cualquier momento, ya que todos los días se está expuesto a sufrir un simple tropezón en la calle que sin parecer grave puede convertirse en un problema de salud capaz de limitar nuestra capacidad de movimiento. Un esguince de tobillo lo puede sufrir cualquier persona y de cualquier edad, no es preciso realizar deportes extremos, llevar tacones puede convertirse en una actividad de alto riesgo en relación a sufrir un esguince de tobillo.



¿Cuáles son los síntomas de un esguince de tobillo?

- Dolor en la articulación del tobillo.
- Dificultad para poder apoyar el pie y andar con normalidad.
- Inflamación en la zona afectada.
- Dependiendo del grado del esguince pueden aparecer hematomas o moretones en la zona lesionada.
- Molestia al manipular y tocar la zona afectada

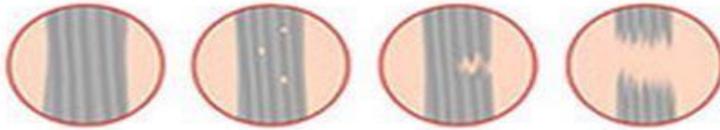
¿Cómo clasificamos los esguinces de tobillo?

- Un esguince de tobillo es una lesión en los ligamentos que mantienen el tobillo estable, la misión de los ligamentos es procurar estabilidad y protección a la articulación del tobillo. Hay tres grados en el nivel de lesión que se determinan de acuerdo a la gravedad.
- **Nivel 1:** el esguince de este nivel es simple, por tanto, es más leve, pero esto no quiere decir que por su levedad no sea preciso prestarle atención. Existe un

estiramiento en el que no ha habido rotura ni sangrado, el pronóstico es bueno, no suele requerir periodo alguno de inmovilización.

- **Nivel 2:** existe una rotura parcial de los ligamentos del tobillo. Hay sangrado y un dolor agudo. Este tipo de lesión requiere un grado de inmovilización mayor y más tiempo. Si no se trata bien puede dejar secuelas, las primeras 24-48 horas son importantes en cuanto al tratamiento de Fisioterapia para evitar recidivas.
- **Nivel 3:** Es el tipo de esguince de tobillo más grave y cuenta con una rotura completa de al menos uno de los ligamentos del tobillo, existe un dolor agudo, derrame, inestabilidad e inflamación. Recuperar la integridad requerirá un procedimiento quirúrgico y un tratamiento intenso de fisioterapia.

Normal Grado I Grado II Grado III



¿Qué hacer ante un Esguince?

Las primeras 72 horas después de un esguince se tiene como objetivo conseguir un efecto analgésico y antiinflamatorio mediante:

Reposo: solo se aplicará a la zona afectada, evitando toda carga sobre el tobillo lesionado.

Hielo: se aplicará hielo justo en la zona lesionada interponiendo una fina capa durante como máximo 15 minutos. **Compresión:** realizar un vendaje de distal a proximal con la misma tensión en todo su recorrido o en su defecto colocar una tobillera. **En el Centro de Descompresión de la Columna (CEDESCO) estabilizaremos su articulación con un vendaje funcional o vendaje neuromuscular.**

Elevación: por último, elevar la pierna afectada unos 15-30 cm por encima del nivel del corazón para reducir la inflamación.



Tratamiento Fisioterápico de un Esguince:

En el Centro de Descompresión de la Columna (CEDESCO) centraremos el tratamiento fundamentalmente en:

- Disminuir el dolor
- Disminuir la inflamación y el edema
- **Diatermia capacitiva y resistiva.** Lo destacamos especialmente del resto pues es quizás la terapia más potente con la que podemos contar en el tratamiento de un esguince de tobillo grado 1,2 y en el grado 3 tras la intervención quirúrgica. Con la Diatermia el calor se produce directamente en el interior de los tejidos y trabajando con temperaturas muy suaves podremos llegar a observar como en un esguince con inflamación evidente tras 15-20 minutos de tratamiento se reduce el volumen de la inflamación y el dolor.
- Favorecer la recuperación del ligamento afectado.
- Favorecer la rehabilitación de la musculatura afectada.
- Favorecer la rehabilitación propioceptiva del tobillo.
- Ejercicios para fortalecer y mejorar la resistencia y el equilibrio que habrán quedado afectados tras la lesión. Los ejercicios propioceptivos son esenciales para mantener la estabilidad y evitar recaídas...

En el Centro de Descompresión de la Columna (CEDESCO) le proporcionaremos las mejores sesiones de fisioterapia con lo cual se acelerará la recuperación de su tobillo y desaparecerá el dolor gracias a la aplicación de técnicas concretas como la terapia manual, electroterapia, diatermia, rayos laser, ultrasonido, etc. Llámenos al 23857632/33 y visite nuestra página www.cedescogt.com

