

Esguince de tobillo

Elaboró: LTF. Claudia Macías López
Centro de Rehabilitación y Educación Especial S.L.P. Junio 2020

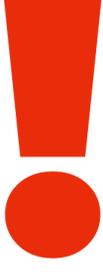


¿Qué es un esguince de tobillo?

Es una lesión de uno o más ligamentos en el tobillo, por lo general en la parte externa del tobillo, ocasionado por un movimiento forzado más allá de los límites de movimiento permitidos. Los ligamentos son unas bandas elásticas, que conectan un hueso con otro y mantienen juntas las articulaciones.

Causas que producen el esguince

- Caídas.
- Una torsión repentina.
- Un golpe.
- Por coalición.
- Por uso de calzado inadecuado.
- Caer en mala posición después de un salto o bajada.



Factores de riesgo

1. Acortamiento del tendón aquileo.
2. Pie cavo, varo o con torsión tibial externa.
3. Aumento de la longitud ligamentaria.
4. Desequilibrio muscular.
5. Debilidad muscular.
6. Déficit en la propiocepción de tobillo.

Signos y síntomas

- Dolor e irritación.
- Inflamación.
- Hematoma.
- Dificultad para apoyar y caminar.
- Rigidez de la articulación.



Tipos de esguince:

- a. Esguince leve:** se estiran mucho los ligamentos que unen los huesos del tobillo. La hinchazón es mínima.
- b. Esguince moderado:** los ligamentos se rompen parcialmente, con hinchazón inmediata. Generalmente precisan reposo de tres a seis semanas.
- c. Esguince severo:** son los más graves y suponen la rotura completa de uno o más ligamentos. Se necesitan de ocho a más semanas para que los ligamentos se unan o cicatricen.



¿Se puede prevenir un esguince?

Evite hacer ejercicio o actividades deportivas cuando esté cansado o tenga dolor. Mantenga un peso saludable. Use zapatos cómodos.

De preferencia que el tacón sea ancho y no de más de tres centímetros. Haga ejercicios de fortalecimiento muscular y mantenga una buena forma física. Antes de practicar un deporte realice ejercicios de calentamiento y estiramiento. Use el equipo protector adecuado con el tipo de ejercicio de su preferencia.

Procure trotar o correr sobre superficies planas.



¿Cuál es el tipo de tratamiento?

- Esguinces severos será quirúrgico.
- Esguinces leves y moderados tratamiento no quirúrgico.



Tratamiento no quirúrgico

- Inmovilización.
- Fisioterapia temprana.
- Medicamentos.
- Hielo.
- Vendaje.



¿Qué puedo hacer en casa?

Reposo: es indispensable no apoyar el pie en 24 a 48 horas.

Frío: colóquelo en el lugar donde sucedió el esguince y manténgalo de 15 a 20 minutos cada dos horas. Puede aplicarlo por compresas locales o inmersión del pie en agua fría. No se debe aumentar el dolor por la colocación del mismo.

Compresión: se venda el pie o se utiliza una férula de forma que no comprima la circulación pero que de estabilidad a la articulación.

Elevación: acostada coloque almohadas debajo de su pierna y pie. La pierna no debe colgar y su altura será en un ángulo de 45° o a la altura del corazón.

Consulte con su médico: para la administración de medicamentos, pruebas de diagnóstico y la reincorporación del apoyo y la marcha.

Use: muletas u otras ayudas para caminar, esto ayudará a aliviar el dolor y mantener el equilibrio.

En cuanto su médico lo autorice comience con ejercicios para mejorar la movilidad, la fuerza y el equilibrio.

Camine sobre el pie afectado tan pronto y tanto como sea posible, sin hacer que el dolor o la inflamación empeoren y evitando malas posturas.



Ejercicios para rehabilitación

- Movimientos para mejorar la movilidad: hacia arriba, abajo, hacia los lados y círculos.
- Movimientos libres y con resistencia para obtener fuerza muscular: En la misma dirección que los ejercicios asistidos.
- Ejercicios de propiocepción y equilibrio postural.



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF
SECRETARÍA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA