

Recuperarse de un esguince de tobillo

Directorio: Madrid Santos



Foto: GETTY/MIKE WATSON
IMAGES

MADRID, 7 Sep. (Infosalus/EP) -

El esguince de tobillo es de las lesiones más comunes en la sociedad, se estima que cada día se produce 1 lesión ligamentosa de tobillo por inversión por cada 10.000 habitantes. Representa el 38% de las lesiones del aparato

locomotor y en cuanto a los deportes el 40-50% de las lesiones en baloncesto, 16-23% en fútbol y el 20% en atletismo.

Según explica a Infosalus **José Santos, secretario general del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid**, un esguince de tobillo es un **desgarro** parcial o total de los ligamentos, las bandas fuertes de tejido que cruzan las articulaciones y

conectan los huesos entre sí, que soportan el tobillo al realizar un movimiento denominado de inversión del pie.

El ligamento sirve como estabilizador de una articulación, en este caso el tobillo se tuerce hacia un lado u otro produciéndose una rotura de ligamentos o esguince, señala Santos. **El mecanismo típico de la lesión se produce por inversión tras una caída o torcedura repentina del tobillo**, como por ejemplo, pisar en una superficie irregular o en un hoyo, un mal paso al correr, saltar o aumentar o disminuir el paso o realizando ejercicio o practicar deportes.

PRIMEROS AUXILIOS DE UN ESGUINCE

Los síntomas más comunes son la impotencia para caminar, dolor local, hinchazón de la articulación y moretones alrededor del tobillo. El dolor empeora al caminar, estar de pie, presionar en el área dolorida o mover el tobillo hacia adentro.

Según señala Santos, es posible también que se sienta incapacidad para mover la articulación del tobillo sin sentir dolor e incluso escuchar un chasquido en la articulación en el momento de la lesión.

Si creemos padecer un esguince el fisioterapeuta aconseja:

1. **Tratar de no caminar ni apoyar** con el pie afectado si creemos que podemos sufrir un esguince de tobillo
2. **Aplicar frío:** debemos conseguir una bolsa de hielo para aplicarlo de inmediato en la zona con el fin de evitar un mayor derrame e hinchazón. "Si estamos en casa hay soluciones como la bolsa de gel frío o la bolsa de guisantes congelados", apunta el fisioterapeuta.

"Lo ideal es que sea hielo picado porque en cubitos puede llegar a quemar por congelación, por tanto no debemos aplicar el frío directamente sino con un tela o paño para poder aguantar la aplicación", aclara.

3. **Elevar la zona** mientras estamos en reposo para ayudar a que la hinchazón no aumente en nuestra articulación sin embargo Santos advierte que no sirve estar sentado con el pie encima de una silla.

"Lo mejor es estar tumbados y poner la articulación por encima de nuestro tronco para ayudar realmente a drenar nuestra articulación tumefacta", apunta el fisioterapeuta.



4. **Es importante tratar el esguince y no esperar a que se 'cure' solo:** es necesario ir médico cuanto antes para confirmar el tipo de esguince que sufrimos y descartar lesiones asociadas que compliquen nuestra recuperación, como puedan ser desgarros o rotura de ligamento, arrancamiento o fisuras óseas.

Según señala Santos, el riesgo de sufrir un nuevo esguince es mayor en los 12 meses siguientes al esguince inicial, de ahí la importancia del tratamiento curativo y preventivo en este periodo de tiempo.

"Un esguince no curado o mal curado, puede provocar malas adaptaciones que provocan un mal funcionamiento de otras estructuras como la rodilla, episodios de lumbalgias o cervicalgias sin causa aparente, cuando en realidad se esconde una lesión de tobillo no tratada", señala el fisioterapeuta.

En cuanto a la **posibilidad de realizar un tratamiento de fisioterapia**, Santos apunta que éste puede comenzar tras la lesión una vez confirmado el diagnóstico por el médico especialista. Entonces **el fisioterapeuta realiza su diagnóstico funcional para determinar el tratamiento de fisioterapia más adecuado** para el paciente y el tipo de lesión que se sufre.

En el restablecimiento los ejercicios indicados se dirigen a conseguir aumentar el rango de movimiento (limitado por la inflamación y el dolor), fortalecer la musculatura (para evitar la inestabilidad articular a largo plazo y nuevas lesiones), trabajar el equilibrio y la coordinación cuando ya es posible apoyar sin dolor, o realizar actividades específicas en función del trabajo o deporte para volver a la actividad.

DISMINUIR EL RIESGO DE ESGUINCE

Aproximadamente entre un 10-30% de los pacientes que sufren esguince de tobillo sufren secuelas residuales. Esta patología residual varía desde inestabilidad funcional, que puede derivar en un esguince recurrente, inflamación, dolor recurrente e inestabilidad mecánica.

Aunque Santos señala que muchos esguinces de tobillo no se pueden prevenir, sin embargo, se puede disminuir el riesgo de esguince si se siguen los siguientes consejos:

- * **Descansar** al sentir cansancio al hacer deporte o ejercicio.
- * **Hacer ejercicios que fortalezcan los músculos de la pierna y el pie.**
- * **Usar el calzado adecuado** para la actividad que vayamos a realizar.

* **Aprender las técnicas adecuadas para realizar ejercicio o hacer deporte:** esto disminuirá el estrés en todos los músculos, ligamentos y tendones.

* **Si se ha producido con anterioridad una lesión de tobillo no tratada es más probable sufrirla de nuevo,** por ello aunque ya no exista dolor hay que concluir el tratamiento de fisioterapia con su respectivo fortalecimiento y trabajo propioceptivo.

* **No emplear tobilleras a menos que esté indicado por gran laxitud e inestabilidad de tobillo del paciente.** Esta práctica no previene la lesión, en vez de ello nos hace dependientes al no permitir al cuerpo que trabaje con normalidad a nivel circulatorio, además, los receptores sensitivos que existen en la articulación acaban alterándose.

Seguir a @infosalus_com

25.4K seguidores