

¿QUÉ ES EL ESGUINCE DE TOBILLO?

El esguince de tobillo es una lesión que se produce por la **alteración** en la estructura de los ligamentos del tobillo, con desplazamiento hacia dentro o hacia fuera del pie, **distendiendo o rompiendo** dichos ligamentos de la cara interna o externa del tobillo. Los síntomas más frecuentes son dolor, hinchazón, inestabilidad articular leve y laxitud del tobillo.



El esguince de tobillo es una de las lesiones ligamentosas más frecuentes. Es la lesión de la extremidad inferior que **con más frecuencia se atiende en Urgencias y Atención Primaria** (Incidencia 1/10.000 casos al día).



El esguince de tobillo puede afectar a cualquier persona. **La franja de edad más afectada es entre los 21 y 30 años.**



Si no se trata adecuadamente, el esguince de tobillo presenta un alto grado de evolución hacia **problemas crónicos y recidivas**. Hasta el **44%** de los afectados pueden presentar un año después dolor, inestabilidad mecánica o funcional.



El esguince de tobillo más frecuente (85%) es el que afecta al **ligamento lateral externo** y a su haz peroneo astragalino anterior. En función de la gravedad de la lesión tenemos tres grados: **grado I, II y III**. Las lesiones más frecuentes son de carácter leve (grado I).

CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN DEL ESGUINCE DE TOBILLO



1. Utilice el **calzado adecuado** para cada situación y/o deporte. Use zapatos o zapatillas de buena calidad, que se ajusten bien a sus pies y llévelos bien atados. **Evite**, si es posible, los **tacones altos** y si es propenso a los esguinces, utilice cuando pueda calzado de caña alta.



2. Realice **ejercicios propioceptivos** para aumentar la flexibilidad y la fuerza de sus tobillos. Con ellos optimizamos la capacidad de respuesta del tobillo frente a torsiones, desequilibrios, saltos, caídas y otros estímulos similares.



3. Evite hacer deporte o prácticas de riesgo ante situaciones de cansancio muscular. Cuando sienta **cansancio** o dolor muscular **interrumpa el ejercicio** o, al menos, baje el ritmo.



4. **Practique deporte de manera frecuente** para tener una preparación física adecuada.



5. Aprenda la técnica apropiada para hacer el ejercicio o la actividad deportiva **evitando deportes que no conozca bien**. Reducirá así el esfuerzo sobre sus músculos, ligamentos y tendones, disminuyendo el riesgo de lesión.



6. Realice **un calentamiento** antes de la práctica deportiva y **estire al finalizar**. Así sus articulaciones estarán listas para el ejercicio y se recuperarán después con mayor rapidez.



7. Elija **superficies planas** para correr o preste atención cuando realice deporte en terrenos inestables. **Trate de fijarse siempre por dónde pisa**, también en su día a día.

TRATAMIENTO GENERAL

El **tratamiento** varía en función de la gravedad de la lesión. Se consideran **tres grados de esguince de tobillo**:

GRADO I: distensión sin rotura de fibras o con rotura de menos del 5% de las fibras con dolor y **posibilidad de caminar**.

GRADO II: rotura parcial de fibras con dolor, hinchazón e inestabilidad articular leve **pudiendo caminar de puntillas**.

GRADO III: rotura total que puede afectar también a las zonas de inserción óseas con dolor e inflamación evidentes y laxitud articular. En ocasiones puede no existir dolor por rotura de terminaciones nerviosas. **Imposibilidad de apoyar el pie**.

En **general** se siguen las siguientes pautas para el correcto tratamiento:

- 1 **REPOSO:** haga reposo, intente no caminar y, en la medida de lo posible, no apoyar el peso en el tobillo lesionado.
- 2 **AINES** por vía tópica/sistémica: para disminuir la inflamación o el dolor.
- 3 **TÉCNICA RICE:**
Reposo + Hielo + Compresión + Elevación.
Hielo: con el fin de que disminuya la inflamación, aplique frío en el tobillo afectado durante las 48 horas posteriores al esguince. Hágalo cada 3-4 horas durante sesiones cortas de unos 20 minutos, salvo durante el sueño, pero nunca poniendo el hielo directamente sobre la piel. Puede aplicarse bolsas de frío, reutilizables y más adaptables.
Compresión: dependiendo del grado de lesión, la inmovilización del tobillo se realiza con un vendaje, tobillera, férula inflable, férula rígida o escayola.
Elevación: mantenga la pierna en alto, cuando esté sentado/a o tumbado/a.

RECOMENDACIONES PARA UNA COMPLETA RECUPERACIÓN

GRADO I	
FASE I DOS PRIMEROS DÍAS	<ul style="list-style-type: none">· Mantendrá reposo de la zona lesionada.· Se aplicará 20 minutos de hielo o bolsas de frío cada 3-4 horas en el tobillo (evitar el contacto directo con la piel para no sufrir quemaduras).· Colocación de un vendaje compresivo y/o tobillera elástica.· Elevación de la pierna. <p>Nota: usted podrá caminar lo imprescindible, pero con un vendaje o tobillera elástica, intentando mantener la pierna elevada en los periodos de reposo.</p>
FASE II 3^{er} DÍA	<ul style="list-style-type: none">· Se aplicará 15 minutos de hielo cada 6-8 horas.· Realizará ejercicios de movilidad de tobillo de flexión y extensión.· Seguirá con el vendaje compresivo para sus actividades cotidianas, elevando la pierna en periodos de reposo.· Podrá realizar bicicleta estática, elíptica y natación.
FASE III 5º DÍA	<ul style="list-style-type: none">· Realizará ejercicios progresivos de fortalecimiento de los músculos de la pantorrilla con gomas elásticas. Haga 2 series de 10 repeticiones de cada ejercicio 3 veces al día.· Ejercicios de propiocepción con la tobillera elástica puesta.· Bicicleta estática, elíptica y natación.
FASE IV 7º DÍA	<ul style="list-style-type: none">· Realizará ejercicios progresivos de fortalecimiento muscular y propiocepción.· Bicicleta estática, elíptica y natación.· Inicio progresivo de la carrera: comenzará caminando deprisa durante 10 minutos y alternará con trote suave 5 minutos. Así hasta 3 veces (cada día podrá incrementar proporcionalmente los tiempos).
FASE V 15º - 20º DÍA	<ul style="list-style-type: none">· Podrá volver a la actividad física de manera progresiva.

SEGÚN EL GRADO DE ESGUINCE

GRADO II	
FASE I SIETE PRIMEROS DÍAS	<ul style="list-style-type: none">· Inmovilización con yeso.· Deambulacion con muletas.
FASE II 8º DÍA	<ul style="list-style-type: none">· Mismos cuidados que en FASE I de esguince de GRADO I.· Deambulacion con muletas con apoyo parcial del tobillo, protegiéndolo con un estabilizador de férulas laterales.· Mismos ejercicios de la FASE II de esguince de GRADO I.
FASE III 15º DÍA	<ul style="list-style-type: none">· Continuará la deambulacion con muletas con apoyo parcial del tobillo, pero podrá incrementar carga en el apoyo cuando camine. Recuerde que lo deberá llevar protegido con el estabilizador de férulas laterales.· Mismo ejercicios de la FASE III de esguince de GRADO I.· Bicicleta estática, elíptica y natación.
FASE IV 4ª SEMANA	<ul style="list-style-type: none">· Podrá realizar deambulacion sin muletas con apoyo total y tobillo protegido por el estabilizador de férulas laterales.· Mismos ejercicios de la FASE IV de esguince de GRADO I.
FASE IV 5ª - 6ª SEMANA	<ul style="list-style-type: none">· Podrá volver a la actividad física de manera progresiva.

GRADO III	
FASE I DOS PRIMEROS DÍAS	Se colocará una inmovilización de yeso mínimo 2 semanas, posteriormente el especialista reevaluará la lesión y prescribirá la pauta a seguir. El tratamiento quirúrgico es la elección en algunos casos.

EJERCICIOS (FORTALECIMIENTO CON ISOMÉTRICOS)



ISOMÉTRICO EN EVERSIÓN

Sentado descalzo, con los pies apoyados. Realice flexión dorsal ligera del tobillo y empuje con la parte externa del pie contra la pata de la mesa. Mantenga 5 segundos y vuelva a la posición inicial.

Series:
2///Repeticiones: 10



ISOMÉTRICO EN FLEXIÓN DORSAL

Sentado, descalzo, con el pie apoyado. Empuje con el dorso del pie contra la planta del pie sano. Mantenga 5 segundos y vuelva a la posición inicial.

Series:
2///Repeticiones: 10



ISOMÉTRICO EN INVERSIÓN

Sentado descalzo, con los pies apoyados. Realice flexión dorsal ligera de tobillo y empuje con la parte interna del pie contra la pata de la mesa. Mantenga 5 segundos y vuelva a la posición inicial.

Series:
2///Repeticiones: 10



ISOMÉTRICO EN FLEXIÓN PLANTAR

Sentado, descalzo, con los pies apoyados. Empuje contra el suelo intentando realizar flexión plantar del tobillo. Mantenga 5 segundos y vuelva a la posición inicial.

Series:
2///Repeticiones: 10

EJERCICIOS (FORTALECIMIENTO PROPIOCEPTIVO)



APOYO DE UN PIE EN EL SUELO

De pie, descalzo, con el pie afectado apoyado en el suelo mientras la extremidad sana realiza flexión de rodilla. Mantenga 5 segundos y vuelva a la posición inicial.

Series:
2///Repeticiones: 10



APOYO PIE EN COJÍN

De pie, descalzo, con el pie afectado apoyado en un cojín mientras la extremidad sana realiza flexión de rodilla. Mantenga 5 segundos y vuelva a la posición inicial.

Series:
2///Repeticiones: 10



APOYO PIE EN SUELO LANZANDO BALÓN

De pie, descalzo, con el pie afectado apoyado en el suelo mientras la extremidad sana mantiene la rodilla en flexión. Lance unas 5-10 veces el balón contra la pared.

Series:
2///Repeticiones: 10



APOYO PIE EN COJÍN CON DESEQUILIBRIOS

De pie, descalzo, con el pie afectado apoyado en un cojín mientras la extremidad sana mantiene la rodilla en flexión y se pasa un objeto de una mano a otra por delante y detrás del cuerpo de 5 a 10 veces.

Series:
2///Repeticiones: 10

EJERCICIOS (FORTALECIMIENTO CON BANDAS ELÁSTICAS)



FLEXIÓN PLANTAR CON BANDA

Sentado, descalzo, con la rodilla extendida, el talón apoyado y una banda elástica alrededor del antepié afectado. Realice flexión plantar del tobillo contra la resistencia de la banda. Mantenga 5 segundos y vuelva a la posición inicial.

Series:
2///Repeticiones: 10



FLEXIÓN DORSAL CON BANDA

Sentado, descalzo, con los pies apoyados y una banda elástica alrededor del antepié afectado. Realice flexión dorsal contra la resistencia de la banda. Mantenga 5 segundos y vuelva a la posición inicial.

Series:
2///Repeticiones: 10



EVERSIÓN CON BANDA

Sentado, descalzo, con los pies apoyados y una banda elástica alrededor del antepié afectado. Realice eversion contra la resistencia de la banda. Mantenga 5 segundos y vuelva a la posición inicial.

Series:
2///Repeticiones: 10



INVERSIÓN CON BANDA

Sentado, descalzo, con los pies apoyados y una banda elástica alrededor del antepié afectado. Realice inversión contra la resistencia de la banda. Mantenga 5 segundos y vuelva a la posición inicial.

Series:
2///Repeticiones: 10

BIBLIOGRAFÍA

1. Kobayashi T, Gamada K. Lateral Ankle Sprain and Chronic Ankle Instability: A Critical Review. *Foot Ankle Spec.* 2014;7(4):298–326
2. Ejercicios SERMEF: <http://www.sermef-ejercicios.org/webprescriptor/index.php?action=muestraSeleccionEjercicios&show=programa&cmd=addProg®ionid=9&patologiaid=21&sustituircesta=1> php?action=muestraSeleccionEjercicios&show=programa&cmd=addProg®ionid=9&patologiaid=21&sustituircesta=1
3. Recomendaciones para la recuperación de las lesiones deportivas. Esguinces tobillo / rodilla. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (Consejo Superior de Deportes). <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-salud/EJERCICIO%20X%20UN%20TUBO.%20Consejos%20%20Esguinces.pdf>
4. Consejos para prevenir esguinces. CinfaSalud 2018: <https://www.cinfasalud.com/areas-de-salud/cuidado-diario/articulaciones/esguince-de-tobillo/>