

enovis™

GUÍA DE AYUDA

Cómo tratar los
esguinces de tobillo



LESIONES FRECUENTES DEL TOBILLO

ESGUINCE DE TOBILLO

Un esguince de tobillo se produce cuando el pie se tuerce o gira de forma inesperada provocando que el tobillo altere su correcta posición. Además de dolor, puede experimentar inflamación, hematomas y malestar adicional si intenta cargar peso sobre el pie.

Existen varios grados de esguince de tobillo:



Esguince de grado I

- Ligero estiramiento y desgarros microscópicos de las fibras del ligamento
- Sensibilidad e inflamación leve alrededor del tobillo



Esguinces de grado II

- Desgarro parcial del ligamento
- Sensibilidad e inflamación moderados alrededor del tobillo
- Cuando mueve el tobillo de determinadas maneras, se siente una laxitud anormal de la articulación del tobillo



Esguinces de grado III

- Desgarro completo del ligamento
- Sensibilidad e inflamación considerables alrededor del tobillo
- Cuando mueve el tobillo de determinadas maneras, se produce una inestabilidad importante

INESTABILIDAD CRÓNICA DE TOBILLO

En general, la inestabilidad crónica de tobillo se produce por repetición de varios esguinces de tobillo.

Entre los síntomas podemos mencionar:

- dolor en la cara lateral (externa) del tobillo
- dolor sordo constante
- dificultad para caminar
- sensación de que el tobillo "cederá" (inestabilidad)
- inflamación
- rigidez
- sensibilidad alterada

Si presentas signos o síntomas de alguna lesión en el tobillo, consulte de inmediato con su médico. Además del exámen físico del tobillo, la funcionalidad de la articulación y la amplitud de los movimientos, su médico puede solicitar pruebas para evaluar la gravedad de la lesión, tales como radiografías, una ecografía o una RMN.



CÓMO TRATAR TU ESGUINCE DE TOBILLO

Cuando sufrimos un esguince, es importante seguir un tratamiento que no sólo ayude a sanar el tejido lesionado, sino que también cuide nuestro bienestar general. El método PEACE & LOVE es un enfoque moderno que combina el cuidado físico y emocional para una recuperación completa y segura.

Consulta con tu médico en los siguientes casos:

- Dolor muy intenso o persistente
- Incapacidad total para apoyar el pie
- Sospecha de fractura
- Inflamación que no mejora en 72 horas

Sigue el tratamiento peace & love; por sus siglas en inglés) durante varios días después de la Lesión:

PEACE - Fase inicial del tratamiento

Proteger:

Evita actividades que puedan agravar la lesión. Usa férulas, vendajes o simplemente descansa la zona afectada durante los primeros días.

Elevar:

Mantén el pie elevado por encima del nivel del corazón para reducir la inflamación.

Evita Antiinflamatorios:

Aunque puedan aliviar el dolor, los antiinflamatorios pueden interferir con el proceso natural de curación.

Comprimir:

Utiliza vendajes elásticos para controlar la hinchazón

Educar:

Entender tu lesión y el proceso de recuperación te ayudará a seguir el tratamiento con confianza y evitar recaídas.

LOVE- Fase de recuperación activa

Cargar:

Introduce poco a poco ejercicios que fortalezcan la zona lesionada. La carga debe ser progresiva y adaptada a tí.

Optimismo:

Mantener una actitud positiva mejora la recuperación. ¡Tú mente también forma parte del proceso!

Ejercicio:

Un programa de ejercicios personalizado te ayudará a recuperar fuerza, movilidad y prevenir futuras lesiones.



PLANES DE TRATAMIENTO PARA ESGUINCES DE TOBILLO

La mayoría de los esguinces de tobillo se pueden tratar sin necesidad de recurrir a una cirugía.

En un programa de tres etapas se presenta el tratamiento para todos los esguinces de tobillo, de grado I a III:

- **La etapa 1** incluye reposo, proteger el tobillo y reducir la inflamación.
- **La etapa 2** incluye restablecer la amplitud de los movimientos, la fuerza y la flexibilidad.
- **La etapa 3** incluye realizar ejercicios simples con el tobillo para fortalecer los ligamentos y los músculos y, al mismo tiempo, trabajar en la amplitud de los movimientos, la flexibilidad y la propiocepción. De manera gradual, podrás retomar aquellas actividades en donde no sea necesario girar o torcer el tobillo. Una vez que se haya curado, podrás retomar las actividades donde sea necesario girar de manera brusca y repentina (actividades intensas con cambios de sentido), tales como el tenis, el baloncesto o el fútbol, siempre con la ayuda de una ortesis.

TRATAMIENTO CON TERAPIA DE FRÍO



La terapia de frío ayuda a controlar el dolor y a reducir la inflamación. Nuestras unidades de terapia de frío con motor y nuestros dispositivos de compresión combinan los beneficios terapéuticos con la compresión controlada.



DonJoy IceMan® CLEAR³

La unidad de terapia de frío IceMan CLEAR3 ayuda a reducir el dolor y la inflamación y a acelerar la rehabilitación y la recuperación. La IceMan proporciona una terapia de frío prolongada que ayuda en una variedad de indicaciones y de protocolos que puede prescribir un médico.



DonJoy Fusiogel®

Además de ofrecer compresión, los revestimientos de gel extraíbles de la ortesis se pueden congelar para agregar terapia de frío, lo que ayuda a gestionar la hinchazón en la fase aguda de curación.

¡ADVERTENCIA! ESTOS DISPOSITIVOS PUEDEN SER LO SUFFICIENTEMENTE FRÍOS COMO PARA OCASIONAR LESIONES GRAVES. Lee y comprenda todas las advertencias y las instrucciones de uso antes de utilizar el dispositivo. NO utilice este dispositivo si no ha sido recetado o indicado por un médico. La receta debe indicar durante cuánto tiempo y con qué frecuencia se debe de utilizar el dispositivo y la duración de las pausas entre usos.

ORTESIS RECOMENDADAS

Si practicas deportes o las necesitas para uso cotidiano, una tobillera te ayuda a estabilizar el tobillo afectado y a prevenir más lesiones. Consulta con tu médico o fisioterapeuta sobre la prescripción de estos productos.

GRADO I La lesión implica sólo un estiramiento leve del ligamento. Los pacientes son capaces de soportar peso en el tobillo inmediatamente después de la lesión.



Aircast
ActyFoot™



Aircast
A60™



DonJoy
ActyLight®

GRADO II La lesión implica un pequeño desgarro del ligamento y el paciente presenta, en general, una inflamación considerable. Puede soportar algo de peso.



Aircast
Air-Stirrup™ II



Aircast
AirSport+®



Aircast
ActyFoot™



DonJoy
FusionLight II®

GRADO III La lesión implica un desgarro completo de uno o más ligamentos. Presenta, en general, una inflamación y un hematoma considerable. El paciente presentará inestabilidad clínica y funcional.



Aircast
AirSelect™ Elite



Aircast
AirSelect™ Standard

INESTABILIDAD CRÓNICA DE TOBILLO

En general, se produce por varios esguinces de tobillo. Los síntomas incluyen dolor de tobillo, inestabilidad, inflamación y debilidad, entre otros.



Aircast
A60™



Aircast
AirSport™



Aircast
ActyFoot™

AIRCAST AIRSPORT+

La tobillera AirSport+ es un diseño innovador, pensado para ayudar a tobillos lesionados o debilitados a recuperar todo su potencial, ofreciendo soporte, compresión y estabilidad en una ortesis cómoda y fácil de colocar. Ideal para personas activas o deportistas en proceso de recuperación de lesiones de tobillo y con ganas de volver a sus actividades deportivas.

INDICACIONES:

- Esguince moderado de grado I y II
- Distensión y rotura de ligamentos del tobillo
- Inestabilidad crónica de tobillo
- Uso post-operatorio

CARACTERÍSTICAS

- Sistema de fijación ATOP/MOZ: Airsport+ innova su diseño adaptando un nuevo sistema de ajuste que garantiza la distribución uniforme de la compresión, evitando crear punto de presión.
- Pletinas laterales adaptadas anatómicamente, disminuye el riesgo de inversión o eversión del pie y proveen de un soporte máximo medial y lateral en el caso de tobillos inestables.
- Cincha posterior del tobillo aporta estabilidad adicional a la parte alta del tobillo.
- Aircast ha comprobado clínicamente que las pletinas laterales y celdas de aire aportan compresión y soporte.
- Las celdas llenas de aire y cubiertas de foam protegen el tobillo de posibles impactos.
- ATF (anterior-fibular) la cincha cruzada por el tobillo y planta del pie aporta compresión y estabilidad adicional.
- El sistema de adaptación es muy sencillo gracias a su cierre.
- Talón elástico asegura la adaptación correcta y evita sobrepresiones.
- Material transpirable que aporta frescor y confort en las actividades diarias y deportivas.



TRATAMIENTO QUIRÚGICO

Los esguinces de tobillo graves y/o crónicos pueden necesitar cirugía. Las opciones quirúrgicas pueden ser las siguientes:

Artroscopia

En la artroscopia, el/la cirujano utiliza una cámara pequeña, para ver dentro de la articulación del tobillo. Se utilizan instrumentos muy pequeños para retirar restos de hueso o cartílago suelto o bien para reparar las partes del ligamento que puedan estar atrapadas dentro de la articulación.

Reconstrucción

El/la cirujano es capaz de reparar el ligamento desgarrado con puntos o suturas. En algunos casos, reconstruirá el ligamento dañado sustituyéndolo con un injerto de tejido proveniente de otros ligamentos o de tendones del pie y del tobillo.



EJERCICIOS PARA EL TOBILLO

El ejercicio es una parte importante del proceso de recuperación. El/la profesional de la salud le proporcionará ejercicios específicos para recuperar la fuerza, la flexibilidad, la amplitud de movimiento y la propiocepción.

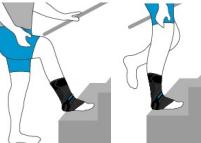


Inmovilizar (días 1 al 7)

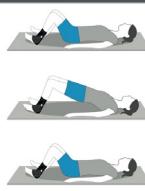
Ejercicio 1	Repeticiones	Descripción
	5 repeticiones en cada dirección 3 veces al día	Siéntete cómodo/a y estira la pierna lesionada. Puedes también estirar o doblar la pierna sana. Flexiona lentamente el pie lesionado hacia arriba, después estíralo hacia abajo otra vez. Mantén la posición durante 10 segundos cada vez.

Ejercicio 2	Repeticiones	Descripción
	3 veces al día	Túmbate y mantén el pie lesionado en un ángulo de 90. Mueve lentamente la pierna lesionada en el aire como si estuvieras andando o en bicicleta. Realiza este movimiento durante 15 segundos, descansa unos 10 segundos y repite el movimiento en la dirección contraria.

Estabilizar (días 8 al 28)

Ejercicio 1	Repeticiones	Descripción
	15 repeticiones con pausas, 2 veces al día	<p>De pie con las piernas separadas a la altura de la cadera y las pantorrillas paralelas entre sí. Mantén el equilibrio sujetándote a un objeto sólido.</p> <p>Cambia el peso a tu pie sano, dobla un poco las rodillas sin llegar a arrodillarte. Mantén la posición durante unos 2 segundos antes de enderezarte de nuevo.</p>
Ejercicio 2	Repeticiones	Descripción
	15 repeticiones con pausas, 2 veces al día	<p>Entrenamiento con escalones: Subir: coloca el pie lesionado en el escalón superior y lleva lentamente todo el peso del cuerpo hacia adelante. Bajar: coloca el pie lesionado en el escalón inferior y lleva lentamente todo el peso del cuerpo hacia adelante y hacia el pie mientras doblas la rodilla. ¡Siempre sujetéate con fuerza cuando te pares sobre tu pie lesionado!</p>
Ejercicio 3	Repeticiones	Descripción
	2 veces al día 10 repeticiones por lado	<p>Siéntate en el suelo y extiende la pierna lesionada. Dobra la pierna sana hacia tu pecho.</p> <p>Con los dedos del pie estirados y sin moverte, presiona la parte externa de tu pie contra un objeto sólido (por ejemplo, contra un muro o el marco de la puerta).</p> <p>Después haz lo mismo con la parte interna del pie.</p> <p>Mantén la posición durante 3 segundos cada vez.</p>

Movilizar (desde el día 29 en adelante)

Ejercicio 1	Repeticiones	Descripción
	10 repeticiones con pausas, 2 veces al día	<p>Sujétate a un objeto sólido y da un paso hacia un lado sobre una toalla doblada, de forma que la pierna lesionada está sobre un suelo un poco inestable. Cambia el peso del cuerpo a la pierna lesionada y ponte en cuclillas. Ten cuidado de no hacer movimientos evasivos y muévete lentamente. Para aumentar la dificultad, puedes girar la cabeza a un lado, aumentar la distancia entre las piernas, cerrar los ojos, elegir diferentes superficies o hacer el ejercicio en puntas de pie.</p>
Ejercicio 2	Repeticiones	Descripción
	10 veces al día	<p>Coloca un objeto que puedas coger con los pies (por ejemplo, una toalla) en el suelo delante tuyo. Pon tu peso sobre el pie sano y párate sobre la pierna.</p> <p>Intenta coger el objeto con los dedos del pie lesionado y después dobla la pierna. Mueve la pierna hacia arriba y hacia abajo. Despues puedes cambiar la pierna sobre la que estás parado y coger el objeto con el pie sano.</p>
Ejercicio 3	Repeticiones	Descripción
	10 repeticiones con pausas, 2 veces al día	<p>Acuéstate de espaldas sobre una colchoneta y dubla los pies hacia arriba con el peso sobre el talón. Levanta las nalgas con los pies rectos.</p>

enovis™

Creating Better Together™

enovis.es

Ctra. de Esplugues, 225 2º C 08940 Cornellà de Llobregat - BARCELONA

Los resultados individuales pueden variar. Ni Enovis, DJO LLC ni ninguna de sus subsidiarias brindan asesoramiento médico. El contenido de este folleto no constituye asesoramiento médico, legal ni de ningún otro tipo. Más bien, consulte a su profesional de la salud para obtener información sobre los cursos de tratamiento, si los hay, que pueden ser apropiados para usted.