RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA REALIZACIÓN DE EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN

• Haga los ejercicios recomendados de forma regular, conviértalo en una rutina más.

• El ejercicio puede provocar molestias.

• Si nota sensación de falta de aire, mareo o malestar, interrumpa los ejercicios.

• Es importante una buena coordinación de la respiración durante la práctica de los ejercicios de fortalecimiento (para ganar fuerza muscular). Se debe inspirar cogiendo aire por la nariz y dirigiendo este aire hacia la base de los pulmones, lo que provocará un ensanchamiento de la parte inferior de la caja torácica. La espiración se realiza soltando el aire mientras se contraen suavemente los abdominales, lo que provocará que el abdomen y las costillas se aplanen. Cuando realice un ejercicio de fortalecimiento el esfuerzo del ejercicio debe coincidir con la espiración.

Puede consultar con su médico siempre que le surjan dudas con su práctica.

ALGUNOS CONSEJOS:

Durante el proceso puede tener días de más dolor, no se desanime ni abandone porque puede formar parte de la evolución del proceso.

Anímese y haga ejercicio físico de forma regular. Caminar puede ser un buen comienzo. Y recuerde la importancia de una dieta saludable y un peso adecuado.

EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN TRAS ESGUINCE DE COMPLEJO LIGAMENTOSO EXTERNO DEL TOBILLO

OBJETIVO:

Los ejercicios recomendados son útiles para disminuir el dolor y mejorar la movilidad y la fuerza del tobillo así como su adaptación a suelos irregulares; en definitiva sirven para mejorar su función.

MATERIAL NECESARIO:

Bandas elásticas, colchoneta.

RECOMENDACIONES:

Para empezar, en algunos casos puede ser conveniente ponerse un poco de calor durante unos 5-10 minutos, lo que facilita la rehabilitación en caso de limitación del movimiento o sensación de rigidez del tobillo. En casos de mucha inflamación puede ser conveniente poner algo frío (compresa, un congelado, etc.) antes de empezar, pero no más de 10 minutos y siempre interponiendo una sábana o toalla para que el frío no contacte directamente con la piel.

PAUTA:

Ejercicios de movilidad: 3 series de 10 repeticiones cada una. Descanse un minuto entre serie y serie. Debe realizarlos de 3-5 días a la semana.

Ejercicios de fortalecimiento: Realice 3 series de 10 repeticiones cada una. Mantenga la tensión muscular 5 segundos y descanse 5 segundos. Descanse un minuto entre serie y serie. Realice los ejercicios mínimo 3 veces por semana con al menos 1 día de descanso entre ellos.

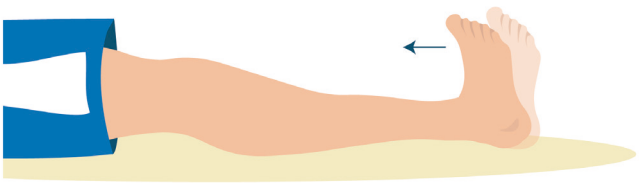
Ejercicios de estiramiento: realice mínimo 4 repeticiones manteniendo la postura durante 15-20 segundos en cada repetición. Se aconseja realizarlos mínimo 5 días a la semana.

EJERCICIO DE MOVILIDAD

L M X J V S D

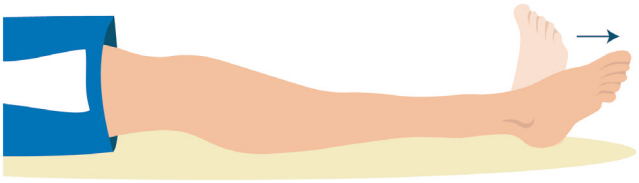
1- Dorsiflexión activa del tobillo

Partiendo de una posición relajada del tobillo, lleve la punta del pie hacia Ud. (como poniéndose de talones).

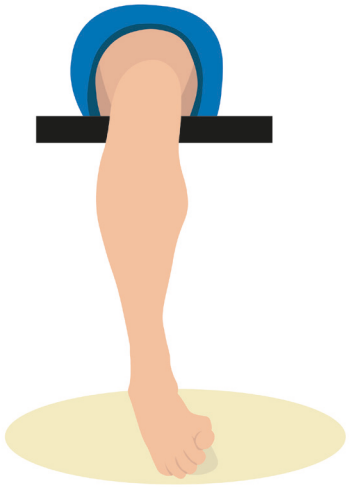


2- Flexión plantar activa

Partiendo de una posición relajada del tobillo, lleve la punta del pie hacia la pared (como poniéndose de puntillas).

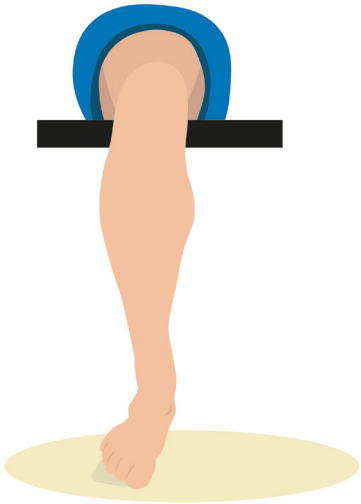


3- Inversión activa



Partiendo de una posición relajada del tobillo, lleve la planta del pie hacia dentro.

4- Eversión activa

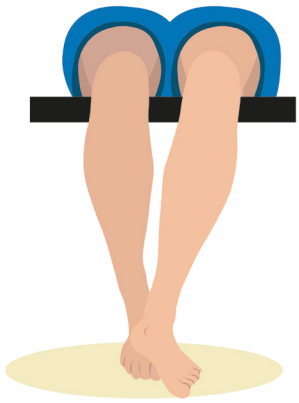


Partiendo de una posición relajada del tobillo, lleve la planta del pie hacia fuera.

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

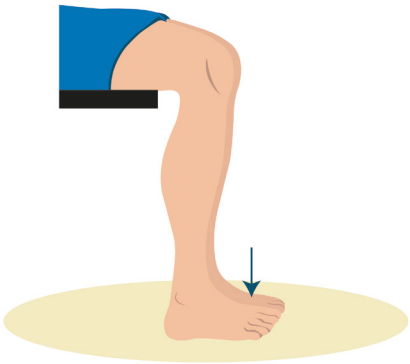
L M X J V S D

5- Isométricos de dorsiflexores



Empuje con el dorso del pie enfermo contra la planta del pie sano con toda la fuerza posible, sin realizar ningún movimiento.

6- Isométricos de plantiflexores



Con la planta del pie apoyada en el suelo, empuje contra este con toda la fuerza posible, intentando realizar una flexión plantar del tobillo.

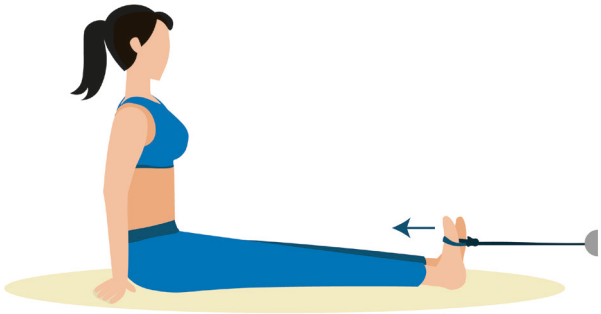
7- Isométricos de eversores

Realice una ligera flexión dorsal del tobillo y empuje con toda la fuerza posible con la parte externa del pie contra una superficie, sin llegar a moverla.

8- Isométricos de inversores

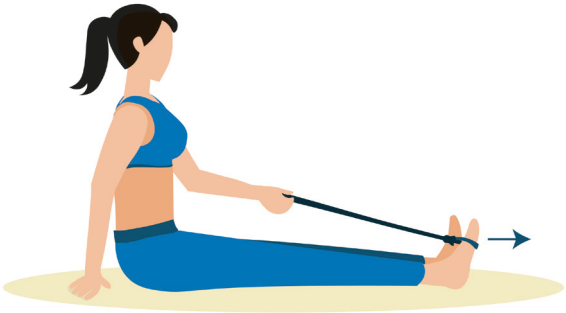
Empuje con la parte interna del pie contra una superficie con toda la fuerza posible, sin llegar a moverla.

9- Dorsiflexión con banda elástica



Fije una banda elástica sobre una estructura y en el dorso del pie, como indica la figura. Lleve la punta del pie hacia Ud. lentamente, estirando la banda. Mantenga esta posición 5 segundos. Deje que la banda recupere su tensión inicial poco a poco.

10- Flexión plantar con banda elástica



Sujete una banda elástica en la planta del pie y cójala con las manos. Desde esta posición lleve la punta del pie hacia abajo lentamente para estirar la banda. Mantenga esta posición 5 segundos. Deje que la banda recupere lentamente su tensión inicial.

11- Inversión con banda elástica

Sujete una banda elástica sobre una estructura fija y en el pie, como indica la figura. Desde esa posición lleve la planta del pie hacia dentro lentamente, estirando la banda. Mantenga esta posición durante 5 segundos. Deje que la banda recupere su tensión inicial poco a poco.

12- Eversión con banda elástica

Sujete una banda elástica sobre el pie sano y rodee con ella el pie enfermo. Desde esa posición lleve la planta del pie hacia fuera lentamente, estirando la banda. Mantenga esta posición durante 5 segundos. Deje que la banda recupere su tensión inicial poco a poco.

ESTIRAMIENTOS

L M X J V S D

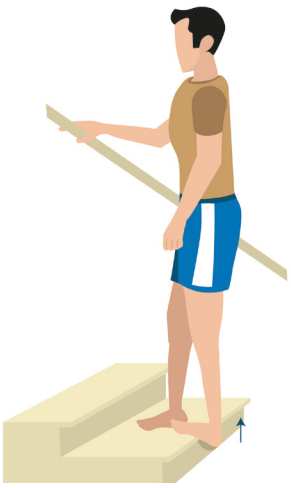
13- Estiramiento de tríceps sural

Apoyado contra la pared con los brazos estirados a la altura de los hombros, flexione la pierna adelantada y estire la pierna contraria sin levantar la planta del pie del suelo mientras se inclina hacia delante.

14- Estiramiento del músculo sóleo

Apoyado contra la pared con los brazos estirados a la altura de los hombros, flexione la pierna adelantada y mantenga la pierna contraria con la rodilla flexionada unos 30-40 grados. Inclínese hacia delante sin despegar la planta del pie del suelo.

15- Estiramiento de tríceps sural en escalón



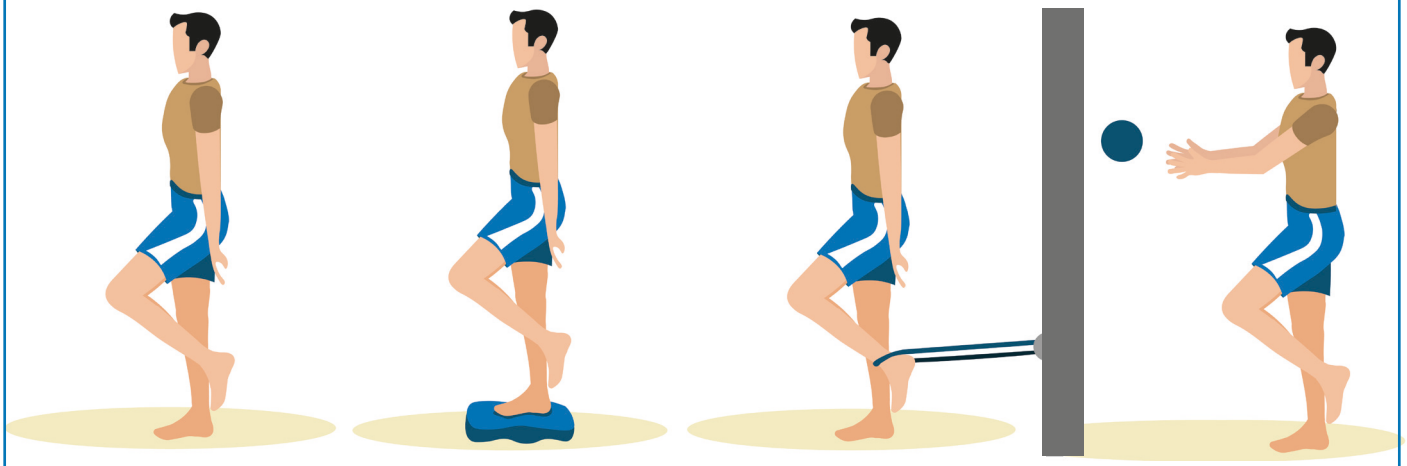
Apoyando la parte media y anterior del pie del lado afectado en el borde de un escalón, deje que el talón descienda lentamente. Sujétese con los brazos de una barandilla.

EJERCICIOS PROPIOCEPTIVOS

L M X J V S D

16- Ejercicios propioceptivos

Mantenga el equilibrio sobre el pie afectado durante 5-10 segundos. A medida que vaya mejorando, se puede complicar pisando sobre una superficie inestable como una colchoneta, haciendo alguna actividad que requiera movimiento de todo el cuerpo o haciendo un ejercicio de fuerza con la otra pierna, incluso cerrando los ojos.



CALENDARIO DE CUMPLIMENTACIÓN

- Anote un signo + cada día que complete el ejercicio sin dolor y con buenas sensaciones.
- Anote un signo – si no ha podido finalizar el ejercicio o si ha sentido dolor durante su realización.
- Deje la casilla en blanco si ese día no ha iniciado el ejercicio.
- Si ha de realizar los ejercicios varias veces al día, añada tantos signos como veces al día los haga.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEM. 1							
SEM. 2							
SEM. 3							
SEM. 4							
SEM. 5							
SEM. 6							
SEM. 7							
SEM. 8							
SEM. 9							
SEM. 10							
SEM. 11							
SEM. 12							

BIBLIOGRAFÍA

- Stephenson K, Saltzman CL, Brent Brotzman S. Lesiones del pie y del tobillo. En: Brent Brotzman, Wilk KE, ed. Rehabilitación ortopédica clínica. 2ª ed. Madrid: Elsevier España; 2005. P. 357-424.

- Tenforde AS, Yin A, Hunt KJ. Foot and ankle injuries in runners. Phys Med Rehabil Cliln N Am 27 (2016): 121-127.

AUTORES

- Miguel Ángel Ortuño Cortés. Médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación. Hospital de Sagunto.
- Manuel García Fenollosa. Médico Especialista en Medicina Física y Rehabilitación. Hospital Arnau de Vilanova-Llíria.

EDICIÓN: 2021

ISBN: 978-84-09-33589-3