



Guía de ayuda

# CÓMO TRATAR LOS ESGUINCES DE TOBILLO

**enovis**<sup>™</sup>

# LESIONES FRECUENTES DEL TOBILLO

## ESGUINCE DE TOBILLO AGUDO

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:



### Esguinces de grado I (leves)

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



### Esguinces de grado II (moderados)

- 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 (graves)

- 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 reproducción 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

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



# CÓMO TRATAR SU ESGUINCE DE TOBILLO

Inmediatamente después de la lesión, interrumpa la actividad, eleve el tobillo y aplique terapia de frío en la zona lesionada para reducir la inflamación y el dolor. No intente «soportar» el dolor o cojear, ya que esto puede provocar problemas más graves. Un esguince de tobillo puede curarse en cuestión de días o de varias semanas. El tratamiento depende de la gravedad de la lesión. Puede utilizar medicamentos sin

prescripción, tales como antiinflamatorios, para controlar el dolor; no supere la dosis recomendada.

Consulte con su médico en los siguientes casos:

- si no puede poner peso sobre el pie,
- si el dolor es grave, no mejora o empeora,
- si la inflamación y la sensibilidad no mejoran o empeoran

**Siga el tratamiento RICE (Reposo, Hielo, Compresión y Elevación; por sus siglas en inglés) durante varios días después de la lesión:**



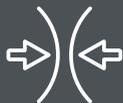
## Reposo

Si le duele al caminar o al poner peso sobre el pie, evite estar de pie tanto como pueda. Deje descansar el tobillo y utilice muletas para apoyar el peso si necesita desplazarse.



## Hielo

Aplique hielo en el tobillo durante 48 a 72 horas después de la lesión para reducir el dolor y la inflamación; aplique hielo o terapia de frío durante 20 minutos cada dos o tres horas.



## Compresión

Puede colocarse una venda elástica en la zona del esguince de tobillo para disminuir la inflamación.



## Elevación

Eleve el tobillo lesionado hasta la altura del corazón por dos o tres horas al día como mínimo, y mientras duerme, en las primeras 24 a 36 horas, para reducir la inflamación y el hematoma.



# PLANES DE TRATAMIENTO PARA ESGUINCES DE TOBILLO

La mayoría de los esguinces de tobillo se pueden tratar sin necesidad de recurrir a una cirugía. Hasta un desgarro completo de ligamento puede sanar sin necesidad de cirugía si se lo inmoviliza de manera correcta.

En un programa de tres etapas se presenta el tratamiento para todos los esguinces de tobillo, de los leves a los graves:

- **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 y la flexibilidad. De manera gradual, podrá retomar aquellas actividades en donde no sea necesario girar o torcer el tobillo. Una vez que se haya curado, podrá 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.

Este tratamiento de tres etapas puede extenderse solo dos semanas para esguinces leves o hasta 12 semanas para lesiones más graves.

# 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® CLEAR<sup>3</sup>

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.



**NOVEDAD**

## 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 reducir la hinchazón en la fase aguda de curación.



## Aircast Ankle Cryo/Cuff™

Ayuda a reducir la inflamación y el dolor del tobillo con la compresión y la terapia de frío. El diseño de la manga es anatómico para ajustarse por completo al tobillo y el enfriador desmontable permite un tratamiento sin interrupciones.

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

# ORTESIS RECOMENDADAS

Si practica deportes o la necesita para uso cotidiano, una tobillera le ayuda a estabilizar el tobillo afectado y a prevenir más lesiones. Consulte con su médico o fisioterapeuta sobre la prescripción de estos productos.

## GRADO I

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

**NOVEDAD**



DonJoy  
**StrapiLax™ Ankle**



DonJoy  
**FusioLight II®**



Aircast  
**AirSport™**

## GRADO II

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

**NOVEDAD**



Aircast  
**Air-Stirrup II™**



Aircast  
**AirSport+®**



Aircast  
**ActyFoot™**

## GRADO III

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



Aircast  
**AirSelect™ Elite**



Aircast  
**AirSelect™ Standard**

## INESTABILIDAD CRÓNICA DE TOBILLO (ICT)

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

**NOVEDAD**



Aircast  
**A60™**



Aircast  
**AirSport™**



Aircast  
**ActyFoot™**

## CONTROLE LA ESTABILIDAD.

El diseño modular de la tobillera ActyFoot™ le permite al usuario controlar el nivel de estabilidad del tobillo que necesite.

La férula lateral extraíble ofrece más inmovilización y protección para ayudarle a recuperarse después de una lesión o para tener más seguridad durante sus actividades.

Sin la férula, el sistema de cinchas exclusivo proporciona un soporte adecuado para practicar deportes y actividades cotidianas, a la vez que permite más libertad de movimiento.

## NOVEDAD

### Características y beneficios:

- **Férula lateral semirrígida extraíble**  
Proporciona soporte y protección adicionales al limitar la inversión del tobillo (torsiones laterales). Se puede dejar de utilizar cuando el paciente avance en su rehabilitación.
- **Cincha cruzada**  
La cincha diagonal no elástica estabiliza aún más el tobillo y previene la supinación del pie.
- **Cincha del antepié**  
Gracias a esta cincha el usuario puede adecuar el nivel de compresión que necesite.
- **Cincha de la pantorrilla**  
Cincha ajustable con secciones elásticas y no elásticas que proporciona más estabilidad a la articulación del tobillo.
- **Placa del pie semirrígida**  
Mejora el control del tobillo para prevenir la inversión al pisar.

**Consulte a su profesional de la salud antes de comenzar a utilizarla.**





# TRATAMIENTO QUIRÚRGICO

**Los esguinces de tobillo graves o crónicos pueden necesitar cirugía. La opciones quirúrgicas pueden ser las siguientes:**

## **Artroscopia**

En la artroscopia, el médico utiliza una cámara pequeña, el artroscopio, para ver dentro de la articulación del tobillo. Se utilizan instrumentos muy pequeños para quitar cualquier fragmento de hueso o cartílago suelto o bien para reparar las partes del ligamento que puedan estar atrapadas dentro de la articulación.

## **Reconstrucción**

El médico 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

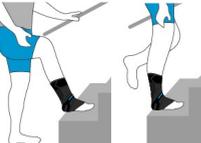
El ejercicio es una parte importante del proceso de recuperación. El médico o fisioterapeuta le proporcionará ejercicios específicos para recuperar la fuerza, la flexibilidad y la amplitud de los movimientos.



Inmovilizar (días 1 al 7)  
ActyFoot™ con férula lateral

Ejercicio 1	Repeticiones	Descripción
	5 repeticiones en cada dirección 3 veces al día	Siéntese cómodo y estire la pierna lesionada. Puede también estirar o doblar la pierna sana. Flexione lentamente el pie lesionado hacia arriba, después estírelo hacia abajo otra vez. Mantenga la posición durante 10 segundos cada vez.
Ejercicio 2	Repeticiones	Descripción
	3 veces al día	Tumbese y mantenga el pie lesionado en un ángulo de 90°. Mueva lentamente la pierna lesionada en el aire como si estuviera andando en bicicleta. Realice este movimiento durante 15 segundos, descanse unos 10 segundos, y repita el movimiento en la dirección contraria.

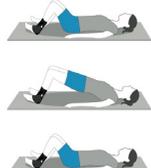
Ejercicio 1	Repeticiones	Descripción
	15 repeticiones con pausas, 2 veces al día	De pie con las piernas separadas a la altura de la cadera y las pantorrillas paralelas entre sí. Mantenga el equilibrio sujetándose a un objeto sólido. Cambie el peso a su pie sano. Doble un poco las rodillas sin llegar a arrodillarse. Mantenga la posición durante unos 3 segundos antes de enderezarse de nuevo.

Ejercicio 2	Repeticiones	Descripción
	15 repeticiones con pausas, 2 veces al día	Entrenamiento con escalones: Subir: Coloque el pie lesionado en el escalón superior y lleve lentamente todo el peso del cuerpo hacia adelante. Bajar: Coloque el pie lesionado en el escalón inferior y lleve lentamente todo el peso del cuerpo hacia adelante y hacia el pie mientras dobla la rodilla. ¡Siempre sujétese con fuerza cuando se pare sobre su pie lesionado!

Ejercicio 3	Repeticiones	Descripción
	2 veces al día, 10 repeticiones por lado	Siéntese en el suelo y extienda la pierna lesionada. Doble la pierna sana hacia su pecho. Con los dedos del pie estirados y sin moverse, presione la parte externa de su pie contra un objeto sólido (por ejemplo, contra un muro o el marco de la puerta). Después haga lo mismo con la parte interna del pie. Mantenga la posición durante 3 segundos cada vez.

Ejercicio 1	Repeticiones	Descripción
	10 repeticiones con pausas, 2 veces al día	Sujétese a un objeto sólido y dé un paso hacia un lado sobre una toalla doblada, de forma que la pierna lesionada esté sobre un suelo un poco inestable. Cambie el peso del cuerpo a la pierna lesionada y póngase en cuclillas. Tenga cuidado de no hacer movimientos evasivos y muévase lentamente. Para aumentar la dificultad, puede 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.

Ejercicio 2	Repeticiones	Descripción
	10 veces al día	Coloque un objeto que pueda coger con los pies (por ejemplo, una toalla) en el suelo delante suyo. Ponga su peso sobre el pie sano y párese sobre la pierna. Intente coger el objeto con los dedos del pie lesionado y después doble la pierna. Mueva la pierna hacia arriba y hacia abajo. Después, puede cambiar la pierna sobre la que está parado y coger el objeto con el pie sano.

Ejercicio 3	Repeticiones	Descripción
	10 repeticiones, 2 veces al día	Acuéstese de espaldas sobre una colchoneta y doble los pies hacia arriba con el peso sobre el talón. Levante las nalgas con los pies rectos.

**enovis**<sup>TM</sup>

*Creating Better Together*<sup>TM</sup>

**enovis.es** | **+34 93 480 32 02**

Carretera de Esplugues, 225 2ºC, 08940 Cornellà de Llobregat, Barcelona, ESPAÑA

Individual results may vary. Neither Enovis, DJO, LLC or any of their subsidiaries dispense medical advice. The contents of this document do not constitute medical, legal, or any other type of professional advice. Rather, please consult your healthcare professional for information on the courses of treatment, if any, which may be appropriate for you.