



**CENTROS MEDICOS CREU BLANCA**  
Pº REINA ELISENDA 17. 08034 BARCELONA  
TELF. 932.522.522 FAX: 932042187

## PAUTA DE RECUPERACIÓN DEL ESGUINCE DE TOBILLO

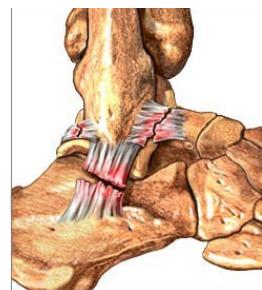
El esguince de tobillo es una de las lesiones más frecuentes en los deportistas. Se produce por un movimiento forzado de inversión / eversión y rotación del pie que lesionan los ligamentos principalmente de la cara lateral.

### Tipos de esguinces

Grado I: se produce una distensión de los ligamentos, hay leve hinchazón y se tolera el apoyo. Se puede comenzar la actividad deportiva en 2-3 semanas.

Grado II: se produce una rotura parcial de los ligamentos produciéndose una hinchazón inmediata. El tiempo de recuperación suele ser de 3 a 6 semanas.

Grado III: Hay una rotura total de 1 o más ligamentos. Se precisa de 6 -8 semanas para iniciar la actividad deportiva



### Tratamiento inicial

REPOSO / HIELO / INMOVILIZACIÓN / ELEVACIÓN DEL TOBILLO

En los esguinces grado II se recomienda 1-2 semanas de inmovilización.

En los de grado III se recomienda 3 semanas de inmovilización.

### Tratamiento Rehabilitador

Una vez la inflamación y el dolor hayan disminuido de forma importante se recomienda iniciar el programa de ejercicios de rehabilitación.

En esta fase se recomienda el uso de tobillera o tapping.

### Retorno a la actividad deportiva

Una vez realizados los ejercicios específicos para la rehabilitación, se recomienda el jogging en superficies lisas o en cinta.

La siguiente fase es el retorno a la actividad deportiva.



## CENTROS MEDICOS CREU BLANCA

Pº REINA ELISENDA 17. 08034 BARCELONA

TELF. 932.522.522 FAX: 932042187

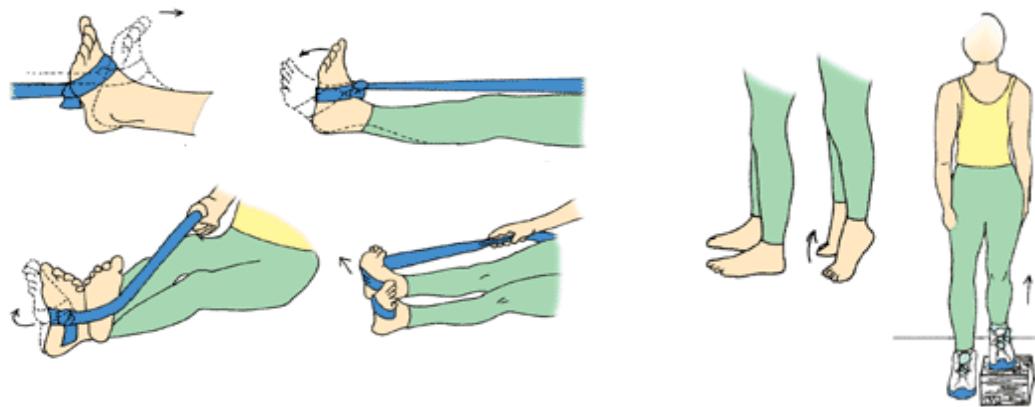
### EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN PARA EL ESGUINCE DE TOBILLO

**Movilidad articular:** recuperación de la movilidad del tobillo y estiramiento del tendón de Aquiles y soleo.



#### **Fortalecimiento muscular**

Una vez la hinchazón y el dolor han desaparecido. Se puede pasar al fortalecimiento muscular.



#### **Entrenamiento propioceptivo.**

Una vez se ha recuperado la movilidad y la fuerza muscular se debe recuperar la propiocepción para recuperar el balance y el control postural.

