



PAUTAS DE EJERCICIOS DOMICILIARIOS

ESGUINCE DE TOBILLO

Servicio Apoyo Rehabilitación y
Fisioterapia (SARF).
CLÍNICA MC MUTUAL



MUTUA COLABORADORA
CON LA SEGURIDAD SOCIAL

NÚMERO 1

www.mc-mutual.com

SUBIR Y BAJAR ESCALERAS

Al **subir** las escaleras colocar el pie sano en el escalón y con la ayuda del bastón subir después el pie afectado.

Para bajar las escaleras situar el bastón en el escalón inferior y el pie afecto es el que realiza el primer paso. Luego, bajar el pie sano al escalón.

FL-020-E

CAMINAR CON BASTONES

Caminar con ayuda de dos bastones ingleses apoyando la extremidad afecta entre ellos.

Para retirar de forma progresiva el bastón, siguiendo las indicaciones médicas, retirar primero el de la pierna afecta. Posteriormente, retirar el contralateral.



OBJETIVOS DEL TRATAMIENTO

- CONTROL DEL DOLOR Y DE LA INFLAMACIÓN
- INICIAR LA MOVILIDAD DE LA ARTICULACIÓN DEL TOBILLO
- INICIAR LA PROPIOCEPCIÓN
- INICIO DE LA REEDUCACIÓN DE LA MARCHA

Medidas para mejorar la circulación y disminuir la inflamación

1 APLICACIÓN DE FRÍO LOCAL

POSICIÓN: Pierna estirada y relajada.

Aplicar crioterapia al principio y al final de los ejercicios. Se pondrá una bolsa de hielo o 1 kg. de guisantes congelados, NUNCA directamente sobre la piel (interponer un paño o papel).

TIEMPO: 15 minutos cada vez.

2 BAÑOS DE CONTRASTE

POSICIÓN: Sentados con 2 cubetas.

Baños alternos para activar la circulación. Llenar una cubeta con agua fría y cubitos de hielo y la otra con agua caliente (que no quemé). Introducir el pie en el **agua fría 1 minuto** y después en el **agua caliente 2 minutos**, realizar diferentes cambios. Siempre acabar con el agua fría.

Ejercicios para iniciar la movilidad de la articulación del tobillo

POSICIÓN: Pierna estirada con un cojín situado por debajo de la pantorrilla.

EJERCICIO: con la ayuda de una toalla tirar del pie hacia uno mismo. Mantendremos esta posición durante unos 10 segundos y relajaremos volviendo a la posición de inicio.

TIEMPO: 15 repeticiones. 3 veces al día.

POSICIÓN: Pierna estirada con un cojín situado por debajo de la pantorrilla.

EJERCICIO: se automovilizará el tobillo sin ayuda de la toalla. Se realizará una flexión dorsal del tobillo llevando el dedo gordo hacia uno mismo.

TIEMPO: 15 repeticiones. 3 veces al día.

POSICIÓN: Pierna estirada con un cojín situado por debajo de la pantorrilla

EJERCICIO: se automovilizará el tobillo sin ayuda de la toalla. Se realizará una flexión plantar del tobillo llevando el dedo gordo hacia abajo (intentando realizar puntillas).

TIEMPO: 15 repeticiones. 3 veces al día.

Medidas para iniciar la propiocepción

POSICIÓN: sentados en una silla o taburete

EJERCICIO: sentados encima de una silla, colocar el pie sobre una toalla e intentar arrugarla con los dedos del pie.

TIEMPO: 5 minutos. 3 veces al día.

POSICIÓN: sentados en una silla o taburete.

EJERCICIO: sentado pasar una botella por debajo de la planta de los pies desde la punta hasta el talón.

TIEMPO: 5 minutos. 3 veces al día.

POSICIÓN: sentados en una silla o taburete

EJERCICIO: pisar o aplastar una pelota, mantenerla apretada 5 segundos y descansar 5 más. Se realizará con la punta del pie, después con la planta del pie y posteriormente con el talón.

TIEMPO: 15 repeticiones. 3 veces al día.

