

Esguince de tobillo: Ejercicios de rehabilitación

[Ankle Sprain: Rehab Exercises]

Instrucciones de cuidado

Estos son algunos ejemplos de ejercicios típicos de rehabilitación para tratar su afección. Empiece cada ejercicio lentamente. Reduzca la intensidad del ejercicio si empieza a tener dolor.

Su médico o fisioterapeuta le dirán cuándo puede comenzar con estos ejercicios y cuáles funcionarán mejor para usted.

Cómo hacer los ejercicios

Ejercicio del 'alfabeto'



diapositiva 1 de 10

1. Trace las letras del alfabeto con el dedo gordo del pie. Esto ayuda a mover el tobillo en todas las direcciones.

Ejercicio de balanceo de rodilla de lado a lado



diapositiva 2 de 10

1. Siéntese en una silla con el pie apoyado en el suelo.
2. Mueva lentamente la rodilla de un lado a otro. Mantenga el pie apoyado firmemente contra el piso.
3. Continúe haciendo este ejercicio durante 2 o 3 minutos.

Flexión con toalla



© Healthwise, Incorporated

diapositiva 3 de 10

1. Estando sentado, coloque el pie sobre una toalla en el suelo. Acerque la toalla hacia usted con los dedos del pie.
2. Luego, usando también los dedos del pie, aleje la toalla de usted.
3. Para hacer este ejercicio más difícil, puede colocar algo en el otro extremo de la toalla. Una lata de sopa tiene más o menos el peso adecuado para esto.

Estiramiento con toalla



© Healthwise, Incorporated

diapositiva 4 de 10

1. Siéntese con las piernas extendidas y las rodillas rectas.
2. Coloque una toalla alrededor de su pie justo por debajo de los dedos.
3. Sostenga cada extremo de la toalla con cada mano, con las manos por encima de las rodillas.
4. Tire hacia atrás con la toalla para que el pie se estire hacia usted.
5. Mantenga la posición por lo menos de 15 a 30 segundos.
6. Repita de 2 a 4 veces por sesión. Haga hasta 5 sesiones al día.

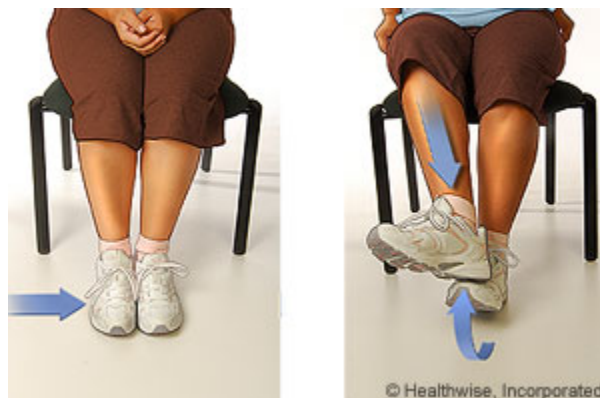
Ejercicio de eversión del tobillo



diapositiva 5 de 10

1. Comience por sentarse con el pie apoyado en el suelo. Empuje el pie hacia afuera contra una pared o un mueble que no se mueva. Mantenga la posición por alrededor de 6 segundos y luego relájese. Repita de 8 a 12 veces.
2. Después de que se sienta cómodo con esto, pruebe a utilizar un tubo de goma enrollado alrededor de la parte externa de sus pies para tener más resistencia. Empuje el pie hacia afuera contra el tubo y luego cuente hasta 10 a medida que regresa el pie lentamente hacia el centro. Repita de 8 a 12 veces.

Ejercicios isométricos de oposición



diapositiva 6 de 10

1. Estando sentado, ponga los pies juntos apoyados en el suelo.
2. Presione el pie lesionado hacia adentro, contra el otro pie. Mantenga la posición por alrededor de 6 segundos y luego relájese. Repita de 8 a 12 veces.
3. Luego, coloque el talón del otro pie en la parte superior del pie lesionado. Empuje hacia abajo con el talón que está arriba mientras trata de empujar hacia arriba con su pie lesionado. Mantenga la posición por alrededor de 6 segundos y luego relájese. Repita de 8 a 12 veces.

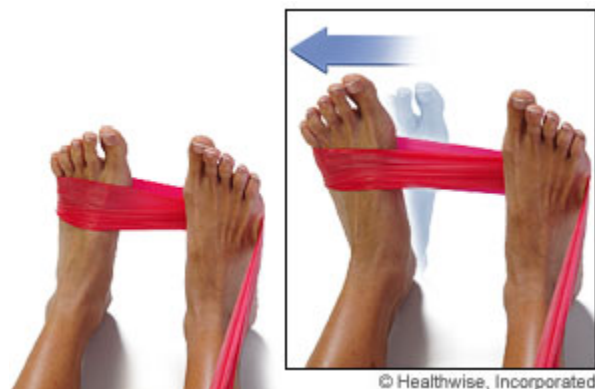
Inversión del tobillo con resistencia



diapositiva 7 de 10

1. Siéntese en el suelo con la pierna sana cruzada por encima de la otra pierna.
2. Sostenga ambos extremos de una banda elástica y enróllela alrededor de la parte interior del pie afectado. Luego, presione el otro pie contra la banda.
3. Con las piernas cruzadas, empuje lentamente el pie afectado contra la banda para que ese pie se aleje del otro pie. Luego, relaje el pie poco a poco.
4. Repita entre 8 y 12 veces.

Eversión del tobillo con resistencia



diapositiva 8 de 10

1. Siéntese en el suelo con las piernas estiradas.
2. Sujete ambos extremos de una banda elástica y enrólela alrededor de la parte exterior del pie afectado. Luego, presione el otro pie contra la banda.
3. Con la pierna estirada, empuje lentamente el pie afectado hacia afuera contra la banda y aléjelo del otro pie sin dejar que la pierna se gire. Luego, relaje el pie poco a poco.
4. Repita entre 8 y 12 veces.

Dorsiflexión del tobillo con resistencia



diapositiva 9 de 10

1. Ate los extremos de una banda elástica de manera que formen un círculo. Ate un extremo del círculo a un objeto seguro o sujételo con una puerta cerrada para mantenerlo en su lugar. (O puede hacer que otra persona sujete un extremo del círculo para ofrecer resistencia).
2. Sentado en el suelo o en una silla, coloque el otro extremo de la banda sobre el empeine del pie afectado.
3. Con la pierna y la rodilla estiradas, flexione lentamente el pie tirando de la banda elástica hacia atrás y, a continuación, relájelo poco a poco.
4. Repita de 8 a 12 veces.

Equilibrio sobre una pierna



diapositiva 10 de 10

1. Colóquese de pie sobre una superficie plana con los brazos estirados hacia los lados como si estuviera haciendo la letra "T". Luego, levante la pierna sana del suelo, doblando esa rodilla. Si no tiene buen equilibrio, use una mano para sujetarse a una silla, encimera o pared.
2. Estando de pie sobre la pierna con el tobillo afectado, mantenga esa rodilla estirada. Trate de mantener el equilibrio sobre esa pierna por hasta 30 segundos. Luego, descanse por hasta 10 segundos.
3. Repita de 6 a 8 veces.
4. Cuando pueda mantener el equilibrio sobre la pierna afectada por 30 segundos con los ojos abiertos, trate de equilibrarse sobre ella con los ojos cerrados.

5. Cuando pueda hacer este ejercicio con los ojos cerrados por 30 segundos con facilidad y sin dolor, trate de ponerse de pie sobre una almohada o un pedazo de gomaespuma, y repita los pasos 1 a 4.

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad. Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

©2006-2023 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.