

CLÍNICA ALCUBO

Calvo Acacio 9, bajo.

Teléfono: 961331800/636435301

Mail: alcubo@fisiopedagogica.com

Web: www.fisiopedagogica.com

ANEXO

Rutina Domiciliaria en Esguince de Tobillo

INDICACIONES

- Realizar los ejercicios un mínimo de 10 minutos al día las primeras veces, y conforme gane en resistencia y fuerza, aumentar intensidad y duración hasta un máximo de 1 hora al día, o más si no se nota nada de fatiga.
- El objetivo principal es fortalecer miembro inferior para evitar recidivas de esguinces en ambos tobillos. No obstante, si trabajando sobre este objetivo no se consigue mejoría, se recomienda acudir al médico especialista para nuevas valoraciones.
- Las molestias son habituales tras largo tiempo sin realizar actividad física, por lo tanto, hay que ser paciente y realizar las actividades poco a poco, siendo realistas. Lo principal es crear el hábito.
- Los ejercicios pueden ir adaptándose a las situaciones diarias, épocas del año, etc. Por esto, se plantean diversos ejercicios y se propone a la paciente que elija entre ellos hasta alcanzar el tiempo deseado. No obstante, la actividad tiene que ser variada ya que no todos los ejercicios trabajan los mismos grupos musculares ni del mismo modo.
- Es recomendable estirar un poco antes y después de la sesión de ejercicios.
- Ante cualquier duda, consulte con un especialista.

RUTINA DOMICILIARIA

- **Estiramientos:** se realizarán entre 5 y 15 minutos, con 3-4 repeticiones de 20 segundos. Los fundamentales son sobre miembro inferior, pero se plantean otros interesantes para el trabajo a nivel más general.

Estiramiento de la pierna: ya sea de esta forma o estirando el pie sobre un escalón, estiraremos la zona baja posterior de la pierna. Es importante no olvidarlo puesto que es una de las zonas más importantes que debemos trabajar.



Estiramientos del muslo: primero trabajaremos el cuádriceps. Si vamos a realizar ejercicios más intensos o continuados, es importante también estirar esta zona muscular. Posteriormente haremos los isquiotibiales y aductores.



CUÁDRICEPS



ISQUIOTIBIALES



ADUCTORES

CLÍNICA ALCUBO

Calvo Acacio 9, bajo.

Teléfono: 961331800/636435301

Mail: alcubo@fisiopedagogica.com

Web: www.fisiopedagogica.com

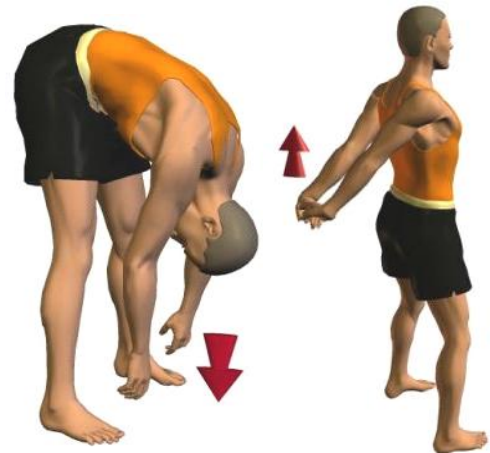
- **Calentamiento:** prepara de forma suave a la musculatura para una actividad más intensa. Normalmente se usan ejercicios que llevan de forma activa las articulaciones a sus rangos máximos de movimiento o ponen apunto cada zona. En función de lo que se pretenda realizar posteriormente, pueden llevar de 5 a 45 minutos. Las superficies irregulares van a ayudar también a mejorar el proceso propioceptivo de nuestro cuerpo.



Caminar por la playa: primero por arena blanda y posteriormente hasta media pierna sumergida dentro del agua. Es un ejercicio suave que también ayuda a mejorar la fuerza, la coordinación articular y el equilibrio, de forma suave y entretenida.

Caminar por superficie media-dura: un buen paseo 1 ó 2 veces por semana es recomendable para este tipo de alteraciones. Tenemos que evitar que se fatigue mucho la zona afectada.

Movimientos de ROM: se trabajará analíticamente sobre las articulaciones deseadas con movimientos que acompañen todo el recorrido articular. Por ejemplo, realizar círculos con el pie, a un lado y al otro, hasta alcanzar la máxima amplitud o escribiendo palabras en el aire. Se puede realizar la triple flexión-extensión, para tratar el miembro inferior de forma más global. Son los recomendados si se va a llevar a cabo una actividad analítica de ejercicios posteriormente.



Ejercicios de fortalecimiento: haremos especial hincapié en este tipo de ejercicios, encargados de ganar estabilidad en articulaciones afectadas. Si nuestra intención es ganar fuerza muscular, realizaremos series de menos repeticiones e iremos aumentando la resistencia o peso. Si lo que queremos es ganar resistencia, aumentaremos las repeticiones y dejaremos el peso con un esfuerzo constante pero no muy elevado.

Todo esto consiste en realizar los movimientos articulares libres, pero contra una resistencia fija o móvil. Podemos utilizar diversos utensilios, como la banda elástica, pesas o el propio peso de nuestro cuerpo.

A continuación proponemos una serie de ejercicios y se aconseja elegir diariamente unos cuantos, variando su contenido. De esta forma, lograremos mejorar la fuerza, lo que ayudará en la estabilidad del tobillo y la mejora de la marcha.

Es recomendable alternarlos con sesiones más suaves como caminar por la playa.

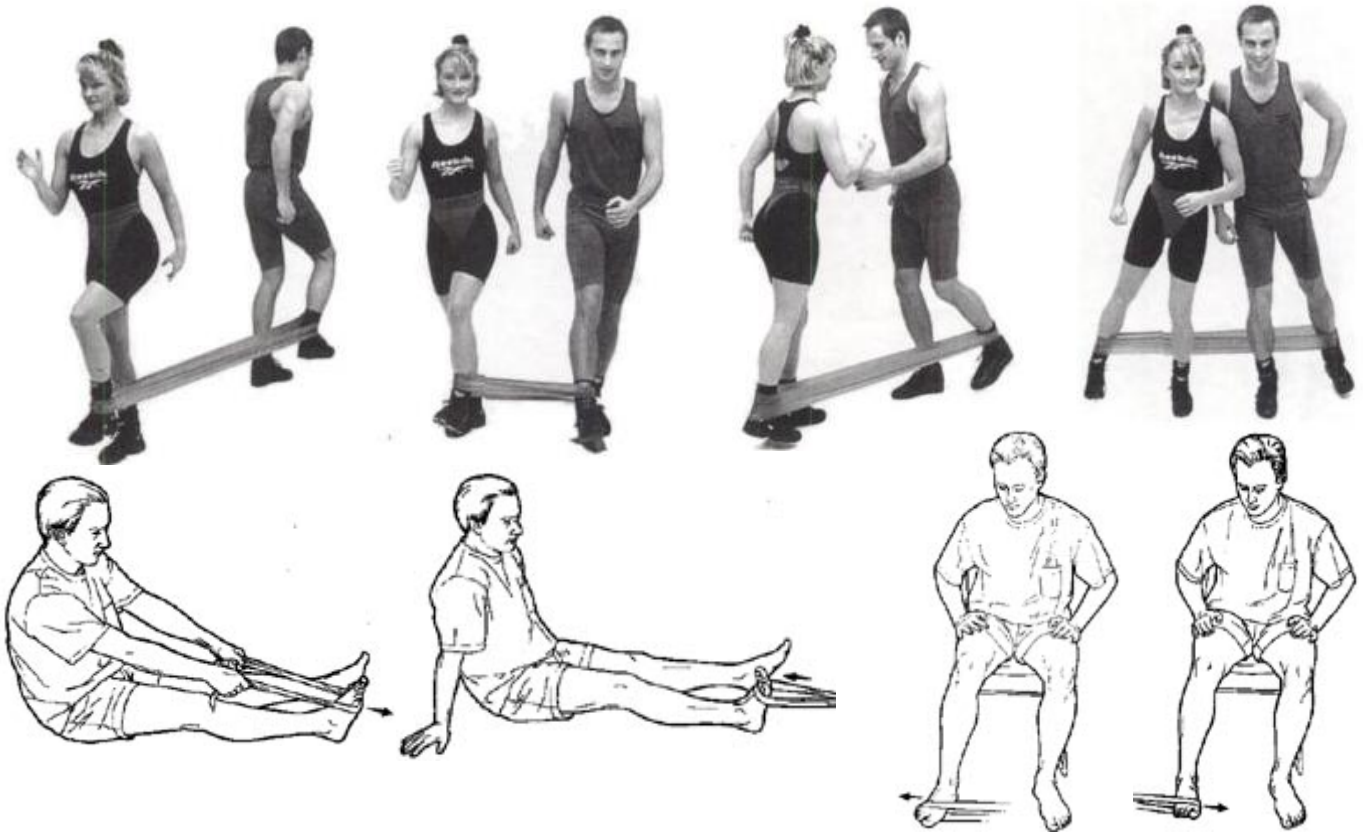
CLÍNICA ALCUBO

Calvo Acacio 9, bajo.

Teléfono: 961331800/636435301

Mail: alcubo@fisiopedagogica.com

Web: www.fisiopedagogica.com



Banda elástica: se pueden hacer con una persona de apoyo o atando la banda a una superficie auxiliar.



Trabajo sobre el propio peso corporal: marcha con puntillas-talones, marcha cara externa-interna, sentadillas.

CLÍNICA ALCUBO

Calvo Acacio 9, bajo.

Teléfono: 961331800/636435301

Mail: alcubo@fisiopedagogica.com

Web: www.fisiopedagogica.com

Ejercicios de propiocepción: podemos definirla como el sentido que informa al organismo de la posición del cuerpo, para los que trabaja en parte el oído interno y receptores sensitivos musculares. Son muy importantes para adaptarnos al medio en el que vivimos o pisamos. Nos ayudan a salvar desniveles, a reaccionar en situaciones de desestabilización, etc. Es por esto que se hace tan importante el trabajo de esta manera. Proponemos una serie de ejercicios, es recomendable practicarlos de vez en cuando hasta una perfecta realización.

Existen muchos instrumentos orientados a esta actividad, pero se puede utilizar material más sencillo, adaptando sobre todo pelotas desinchadas, de diferentes tamaños, a la actividad concreta.

