

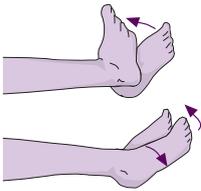
EJERCICIOS

PARA RECUPERACIÓN DE ESQUINCE DE TOBILLO

Hay **tres tipos de ejercicios** que se deben realizar tras haber sufrido un esguince o, si se prefiere, para prevenir la aparición del mismo.

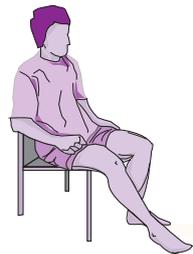
- 1 Ejercicios de movilidad articular.**
- 2 Ejercicios de potenciación muscular:** se empiezan a realizar cuando no haya nada de dolor y se haya recuperado toda la movilidad articular.
- 3 Ejercicios de propiocepción:** son muy importantes para trabajar la capacidad de reacción del tobillo ante un desequilibrio. Se pueden comenzar a realizar varios días antes que los ejercicios de potenciación muscular.

1 EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR



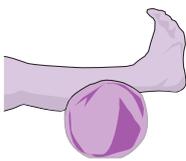
Se pueden realizar durante la fase de recuperación de un esguince a partir del momento en que haya desaparecido casi totalmente la inflamación y el dolor.

Consiste en movilizar el pie en todas las direcciones y después trazar las letras del alfabeto en el aire, como si escribiéramos con el dedo gordo.



2 EJERCICIOS DE POTENCIACIÓN MUSCULAR

FLEXIÓN

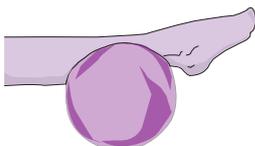


Primero lo realizamos sin ninguna resistencia.

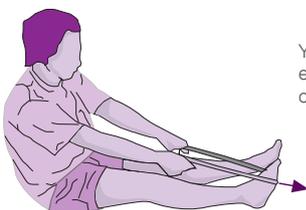


Y después con una goma elástica atada a algo fijo, la pasamos por el dorso del pie y tiramos del pie en dirección al tronco.

EXTENSIÓN



Primero sin ninguna resistencia, estirando el pie.



Y después con una banda elástica que sujetaremos con las manos.

INVERSIÓN



Llevar el pie hacia dentro, primero sin resistencia.

Y luego atando la goma elástica a algo fijo y apoyando el talón en el suelo, llevar el pie hacia dentro.



EVERSIÓN

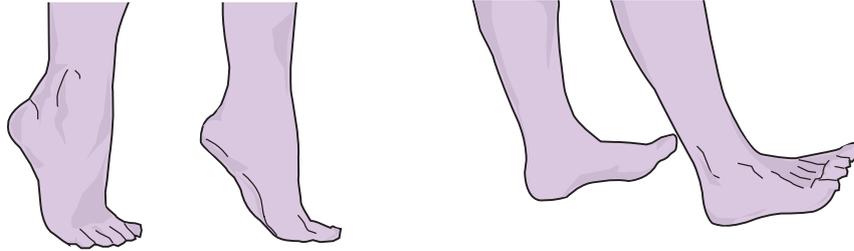


Llevar el pie hacia fuera, moviendo solo la articulación y no el resto de la pierna, primero sin resistencia.



Y después atando la goma elástica en la dirección opuesta a la inversión y tirando del pie hacia fuera.

CAMINAR SOBRE PUNTILLAS Y TALONES



» De todos estos ejercicios de potenciación, realizar 3 series de 10 repeticiones y al hacer los ejercicios con resistencia, aguantar 3 segundos tirando de la goma.

3 EJERCICIOS DE PROPIOCEPCIÓN

A



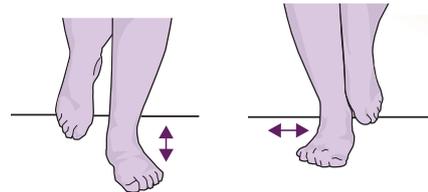
Ponerse de puntillas con los pies apuntando hacia delante y aguantar 3 segundos. Después repetir con los pies apuntando hacia fuera y hacia dentro.

B



Posición de "Cigüeña": mantenerse de pie sobre la pierna lesionada durante 1 minuto, descansar 30 segundos y repetir 3 o 4 veces. Después de unos días puede realizarse con los ojos cerrados.

C



Dar pequeños saltos hacia delante y hacia atrás y también hacia los lados, apoyados sobre el pie lesionado.

D



Presionar con el pie una pelota de goma, mover la pelota hacia delante y hacia atrás, a un lado y a otro y realizar círculos.

E

Caminar sobre superficies irregulares.

Recuerde consultar a su médico antes de realizar cualquiera de estos ejercicios.

Ejercicios para pacientes con dolor DOLOR.COM. Consultado:30/04/2020.
Disponible en: <https://www.dolor.com/ejercicios-contra-dolor.html>

