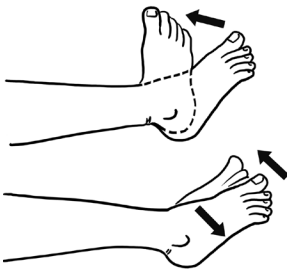


# Ejercicios para recuperación de esguince de tobillo

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



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.

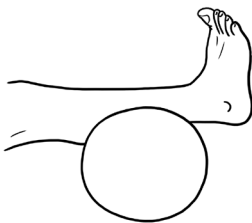


Consiste en movilizar el pie en todas las direcciones y después trazar las letras del alfabeto en el aire, como si escribiéramos con el dedo gordo.

## 2. EJERCICIOS DE POTENCIACIÓN MUSCULAR

Se empiezan a realizar cuando no haya nada de dolor y se haya recuperado toda la movilidad articular.

### A - Flexión

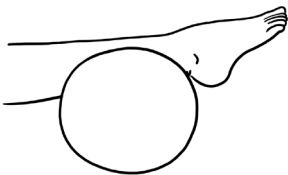


Primero lo realizamos sin ninguna resistencia.

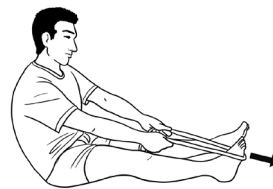


Y después con una goma elástica atada a algo fijo, la pasamos por el dorso del pie y tiramos del pie en dirección al tronco.

### B - Extensión



Primero sin ninguna resistencia, estirando el pie.



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

### C - 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.

# Ejercicios para recuperación de esguince de tobillo

## D - 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.

## E - 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

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.

**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.

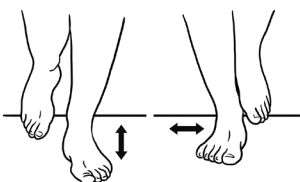
**B**



Posición de "Cigüeña": mantenerse de pie sobre la pierna lesionada durante 1 minuto, descansar 30 segundos y repetir 3 ó 4 veces.

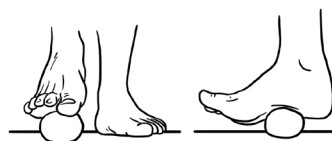
Después de unos días puede realizarse con los ojos cerrados.

**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