

2015
2014

Temporada

Reserva tu cita 91 616 23 13

Prevención para esguinces de tobillo

Denominamos esguince a una distensión o rotura parcial de un ligamento. En el caso del tobillo, los esguinces se dan con más frecuencia en el ligamento lateral externo que en el interno y se produce tras un movimiento de inversión del pie forzada en carga.



Según la gravedad del esguince pueden verse afectadas más estructuras. Además del citado ligamento lateral externo y los desequilibrios tras una lesión de estas características pueden incluir regiones separadas del propio tobillo como la rodilla o la pelvis, por lo que la valoración y el tratamiento llevados a cabo por los especialistas durante la lesión son de gran importancia.

Debido al alto índice de recaídas (el factor de riesgo más importante de sufrir un esguince de tobillo es haber sufrido uno previo) ha quedado de manifiesto la necesidad de protocolos de prevención para ser introducidos en las rutinas de entrenamiento de los deportistas; estos protocolos están encaminados a mantener unos niveles de fuerza y propiocepción adecuados, a continuación repasamos algunos puntos a tener en cuenta.

PROPIOCEPCIÓN

Es la capacidad del organismo de sentir en qué posición está cada parte del cuerpo, por ejemplo, sin necesidad de mirar nuestra mano, todos podemos saber si está abierta o cerrada. De esta manera, cuando nuestro tobillo se sitúe en una posición forzada, el organismo lo sentirá y llevará a cabo los ajustes necesarios para tratar de evitarlo, aquí reside la importancia de realizar ejercicios que mejoren la propiocepción, aquí explicamos alguno:



Clínica Ilion

Fisioterapia y Nutrición Deportiva

2015
2014

Temporada

Reserva tu cita 91 616 23 13

- 1) A una pierna y con los ojos cerrados intentamos mantener el equilibrio durante unos 10-15 segundos. Lo realizamos con ambas piernas, 5-10 repeticiones con cada una.
- 2) A una pierna, ojos abiertos, ahora utilizaremos disequilibrios externos, un compañero que nos empuje desde la espalda de manera suave en diferentes direcciones, o uno mismo a 2 metros de una pared tirando la pelota y recogiénola sin que caiga. Realizamos unos 10-15 segundos y 5-10 repeticiones con cada pierna.

Para aumentar en complejidad de los ejercicios podemos añadir una superficie inestable, bien elementos de entrenamiento (BOSU, TOGU, platos de propiocepción...) bien un cojín o una toalla doblada sobre los que situarnos para que el pie no esté tan estable como en el suelo.



2015
2014

Temporada

Reserva tu cita 91 616 23 13

FUERZA

En la prevención de un esguince de tobillo cobran especial importancia 2 músculos: el peroneo lateral corto (PLC) y el peroneo lateral largo (PLL), encargados de frenar el movimiento de inversión citado al principio. Estos son ejercicios sencillos para fortalecerlos de forma específica.

Ejercicio 1

Paso1



Paso2



Ejercicio 2

Paso1



Paso2



El protocolo se debe completar con ejercicios más funcionales específicos a las demandas de cada deportista, aproximaciones a los gestos lesionales según las pruebas que realice etc.

Si tienes alguna duda o consulta sobre tu lesión puedes mandárnosla por email a atencion.paciente@clinica-ilion.com y los fisioterapeutas deportivos de Clínica Ilion gratuitamente resolverán tu pregunta.



Clínica Ilion
Fisioterapia y Nutrición Deportiva