# Cuidados y Recomendaciones para Pacientes con ESGUINCE DE TOBILLO

SERVICIO DE URGENCIAS

- Durante las primeras 48-72 horas deberá estar sin apoyar el pie, haciendo reposo y manteniendo la pierna elevada. Se aplicará hielo (en una bolsa) sobre la zona afectada durante 10-15 minutos, 3 ó 4 veces al día.
- Es importante que durante las 3-4 semanas siguientes a la retirada de la inmovilización que lleva colocada, siempre que realice actividades deportivas lleve una protección en el tobillo (tobillera, bota deportiva, ...).
- Le adjuntamos una serie de ejercicios que puede realizar en casa para favorecer la rehabilitación. Puede realizarlos desde que empiece a apoyar la extremidad si le han colocado un vendaje elástico, o si le han puesto un botín de yeso, cuando se lo retiren.

## EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN

Puede realizar alguno de los siguientes ejercicios según su capacidad funcional, después de los primeros 10 días:

1. Comenzar poniendo hielo durante 10 minutos.
2. Realizar estiramientos del tobillo, moviendo el pie hacia delante y hacia atrás; esto último se facilita tirando del antepié con una toalla a modo de estribo. Estos estiramientos deben ser primero pasivos (con ayuda) y luego activos (sin ella).
3. Estando sentado, escribir el alfabeto en el aire con los dedos de los pies.
4. Apretar contra el suelo una pelota de tenis con la planta del pie y moverla hacia los lados, sentado.
5. Empujar hacia arriba con el dorso del pie un objeto fijo, como el borde inferior de un tresillo.
6. Empujar un objeto pesado con ambos lados del pie, moviéndolo alternativamente de izquierda a derecha.
7. Empujar la pared con el borde externo del pie.
8. Al terminar, elevar el tobillo y volver a aplicar hielo durante 10-15 minutos.