

Esguince de tobillo o inestabilidad de tobillo.

Podemos empezar la rehabilitación de la lesión una vez pasadas las primeras 48 horas del traumatismo. No pasaremos a la siguiente fase sin realizar la anterior sin dolor. Como mucho podremos hacer los ejercicios con una molestia de 1 o 2 sobre 10, siendo 10 un dolor insoportable y 0 nada de dolor.

- 1) Movilidad sin carga: Realizaremos el abanico de posibilidades que nos permite la articulación del tobillo.

- 1.1) Llévate las puntas de los dedos del pie hacia ti y luego aléjalas de ti:



- 1.2) Haz el gesto de decir adiós pero con el pie. Rotamos de un lado a otro:

- 1.3) Haz circunferencias con el pie hacia un lado y luego hacia otro:



- 1.4) Intenta verte la planta del pie por un lado y luego por el otro (no lo conseguirás del todo):

Puedes combinar estos ejercicios por ejemplo escribiendo el abecedario como si tu pie fuera un boli.

Estos ejercicios se pueden realizar tumbado o sentado.

2) Movilidad de tobillo con el propio peso:



De una posición neutra y con el peso cargado sobre las dos piernas haremos los siguientes movimientos:



2.1) Cargamos el peso sobre las puntas de los pies:

2.2) Cargamos el peso sobre los talones:



2.3) Cargamos el peso sobre la parte externa de los tobillos:



2.4) Cargamos el peso sobre la parte interna de los tobillos:

2.5) Hacemos rotaciones internas de los pies:

(Las puntas de los pies se juntan, los talones se separan)



2.6) Realizamos rotaciones externas los tobillos:

(Las puntas de los pies se separan, los talones se juntan)

2.7) Apoyando las puntas de los pies sobre el suelo realizaremos círculos en una dirección y en la contraria:



3) Carga de pesos con el propio peso:

3.1.) De una posición neutra, vas cargado todo el peso sobre la pierna lesionada y realizando una triple flexión (cadera, rodilla y tobillo).

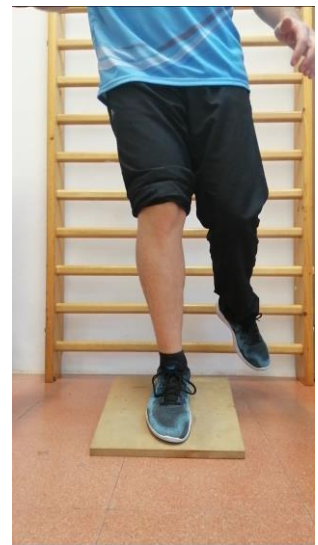
El dolor será el que decidirá cuanta carga realizamos y cuantas repeticiones.



3.2) De una posición neutra, vas cargado todo el peso sobre la pierna lesionada y realizando una triple flexión cargas primero sobre la parte interna del pie y luego sobre la parte externa.

4) Carga de pesos con inclinación:

4.1) Realizaremos la misma carga de antes, pero en un plano inclinado hacia anterior:



4.2) Ídem anterior, pero en un plano inclinado hacia posterior.

Podríamos realizar este ejercicio en otros planos, como hacía exterior e interior.

5) Trabajo de fuerza con propiocepción:

5.1) Partiendo de una posición neutra volveremos a hacer cargas, manteniendo el equilibrio, en apoyo unipodal (pata coja) carga en punta del pie, talón, parte interna, parte externa:



5.2) Las plataformas de trabajo pueden variar, en las fotografías anteriores son sobre la parte blanda de un bosu pero podemos trabajar con pelota, arena, descalzo, hierba, toallas, bosu invertido...



5.3) Trabajo bipodal (trabajo de fuerza y equilibrio apoyando sobre las dos piernas). En plataforma bosu invertida.



5.4) Trabajo unipodal (sobre pierna a tratar)



- 6) Trabajo de fuerza. Con un peso (un balón) entre los tobillos realizaremos puntas con los pies. Como en la foto podemos trabajar con plataformas inestables.



- 7) Pliometría. Trabajo de saltos controlando las cargas y las altura.

7.1) Saltos laterales de una pierna a la otra:



7.2) Saltos de apoyo bilateral a unilateral:



7.3) Saltos de apoyo unilateral a apoyo bilateral:



7.4) Saltos unipodales hacia delante:



7.5) Saltos unipodales cambiando la trayectoria, haciendo zig-zag:



7.6) Saltos ampliando las distancias y alturas.



- 8) La siguiente fase seria adaptar los últimos ejercicios a tu deporte o práctica deportiva habitual.