

## ESGUINCE DE TOBILLO

El esguince de tobillo puede clasificarse en tres grados. Éstos determinan el alcance de la lesión y pueden ir desde una distensión o pequeña rotura de ligamentos (lesión de primer grado) a una rotura completa de más de un ligamento (lesión de tercer grado). Según la gravedad del esguince los especialistas en Traumatología optarán por un tratamiento u otro, con el objetivo de conseguir una buena recuperación. Si son esguinces de primer y segundo grado puede optarse por el tratamiento conservador.

### ¿QUÉ PASA SI UN ESGUINCE NO ES BIEN TRATADO?

Si un esguince de tobillo no se trata bien y el paciente retoma algunas actividades demasiado pronto tras el esguince, puede conllevar complicaciones, tales como dolor crónico en el tobillo o inestabilidad crónica de la articulación.

### TRATAMIENTO

El tratamiento conservador del esguince de tobillo busca reducir el dolor que sufre el paciente y que la articulación funcione de nuevo. Los puntos fundamentales de todo tratamiento conservador son: hacer reposo, aplicar hielo e inmovilizar el tobillo.

El tiempo que el tobillo deba estar inmovilizado depende del grado de la lesión y de cada paciente.

Cuando pasa esta primera fase el paciente deberá acudir a sesiones de Fisioterapia. Consistirá en sesiones de rehabilitación donde se irá añadiendo carga progresiva a la articulación, así como una movilización activa y pasiva del tobillo, ejercicios de potenciación y de propiocepción.

Los ejercicios de propiocepción, pues, ayudan a regular el equilibrio, coordinar movimientos y mantener el nivel de alerta del cerebro. Esto es, además, un trabajo idóneo para evitar lesiones, prevenir recaídas