

## RECOMENDACIONES PARA UN PACIENTE CON ESGUINCE DE TOBILLO

### CUIDADOS GENERALES

- Durante las primeras 48-72h deberá hacer reposo relativo y mantener la pierna elevada con el tobillo a la altura o por encima del corazón. Se aplicara hielo (en una bolsa) sobre la zona afectada durante 20-30min, 3o 4 veces al día, nunca directo, siempre con un paño entre la piel y el hielo.
- Es normal sentir algún dolor o molestia las primeras 24-72h, sobre todo por la noche. Si es así, puede tomar un analgésico (Paracetamol o Ibuprofeno).
- Iniciara lo antes posible apoyo progresivo según tolerancia, con un paso corto pero sin cojera, aunque note dolor al apoyar al impulsarse con los dedos del pie. Paulatinamente irá incrementando la carga.
- El vendaje puede ser retirado cuando lo indique su médico, y si es adhesivo puede ayudarse introduciendo previamente la pierna en agua caliente/ templada para facilitar la operación de despegarlo.
- Puede ser aconsejable para hacer deporte, utilizar durante varias semanas tobilleras funcionales con un buen calzado.
- No utilice calzado abierto o con tacón hasta que no se lo indique su médico.



### EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN

#### Para hacer en casa: (los 10 primeros días):

- Comenzar poniendo hielo 10 minutos
- Realizar estiramientos de tobillo, moviendo el pie hacia delante o hacia atrás; esto último se facilita tirando del antepie con una toalla a modo de estribo.
- Estando sentado, escribir el alfabeto en el aire con os dedos de los pies.
- Apretar contra el suelo una pelota de tenis con la planta del pie y moverla hacia los lados.
- Empujar hacia arriba con el dorso del pie un objeto fino.
- Empujar un objeto pesado con ambos lados del pie moviéndolo de derecha a izquierda
- Empujar la pared con el borde externo del pie.  
Al terminar, elevar el tobillo y volver a aplicar hielo durante 10- 15min.

**Hospital Quirónsalud Toledo**  
Urb. Tres Culturas s/n  
45005 Toledo. España  
+34 925 266 100

