



## ¿Por qué no inmovilizar un esguince de tobillo y qué hacer para su tratamiento?

Entender qué es un **esguince de tobillo** y cómo es su proceso de curación es necesario para comprender por qué una inmovilización total con **escayola** no supone más que un perjuicio para la curación del esguince de tobillo, favoreciendo las secuelas o la cronificación de este esguince y facilitándose que se convierta en un esguince repetitivo.

Cuando se provoca una esguince o distensión leve o moderada de los ligamentos del tobillo es necesario una **movilidad parcial** durante el proceso de cicatrización. Hecho que se consigue mediante la aplicación de un **vendaje funcional** que permite la movilidad parcial incluso el **ejercicio moderado** mientras el tobillo va disminuyendo su inflamación y va produciendo

la curación del mismo. Con un vendaje funcional, la rehabilitación posterior del tobillo es mucho menos necesario, se pierde menos propiocepción, hay menos tendencia a la laxitud ligamentaria o ligamentosa, y la posterior inestabilidad del tobillo.



Las principales diferencias entre un esguince movilizado y un esguince inmovilizado (aunque esto es aplicable a la gran mayoría de las lesiones) es el **tiempo de recuperación**, así, un músculo que no ha estado inmovilizado puede alcanzar niveles normales tras una semana de trabajo, sin embargo, si el músculo ha estado inmovilizado va a precisar al menos 3 semanas, esto es más cierto cuanto más joven es la persona, ya que en personas más mayores los tiempos van a ir aumentando.

Sabemos que **la velocidad de regeneración de los tejidos se relaciona directamente con el metabolismo aeróbico en el tejido lesionado**, así cuanto más se mueve la zona (actividad en una lesión no inmovilizada) se va a precisar un aporte mayor de oxígeno, y por tanto va a tener una regeneración mayor. La movilización de una lesión va a generar un empeoramiento inicial del

hematoma, pero por lo demás va a generar una serie de circunstancias que van a favorecer esta regeneración como es el aumento de llegada de sangre, que va a aumentar el número de células inflamatorias, que van a destruir el tejido dañado, además va a existir una regeneración más intensa de nuevos apilares. Estas son algunas de las razones por las que es mejor movilizar una lesión, pero esto no significa que debemos salir a correr una maratón o jugar un partido de baloncesto, debemos tener presente que **es necesario disminuir la intensidad de la actividad** puesto que el tejido está dañado.

## ¿QUÉ ES ESGUINCE DE TOBILLO GRADO 1 2 Y 3?

Cuando se rompe un número pequeño de fibras, hablamos de un **esguince leve**, en este caso la persona puede seguir caminando con una leve molestia, al igual que la inflamación, que también es leve y en muchas ocasiones no sale ni hematoma. A esta lesión también se le conoce como **esguince de grado 1**.

Por otro lado, si la rotura de fibras es más importante, aquí es donde entra un número más variable de fibras, hablamos de un **esguince moderado**, también se le conoce como un **esguince de grado 2**. La persona que sufre esta lesión puede caminar con grandes dificultades y dolores, además el edema o hinchazón surge casi en el momento de la lesión, el hematoma que se produce por la rotura de fibras también es evidente y aparece de manera rápida.

Por último, tenemos el **esguince grave o esguince grado 3**, en este caso la rotura de fibras es total y va a precisar un tratamiento quirúrgico, el edema y el hematoma son evidentes desde el primer momento, pero, además, la persona no puede caminar, no puede dar pasos ya que el dolor y la inestabilidad lo hace imposible.

## ESGUINCE DE TOBILLO GRADO 1 -2 (LEVE-MODERADO). TRATAMIENTO EN FASE AGUDA O RECIENTE

En este vídeo se explica qué se debe de hacer ante un **esguince leve-moderado** y además, cómo identificar este grado de esguince. En general, si después de torcerse el tobillo se puede terminar **andando** a pesar de las molestias y los dolores e inflamación del tobillo significa que es un esguince leve o moderado, y el tratamiento que se debe seguir es la aplicación de un **vendaje funcional** y sustituir los antiinflamatorios y los analgésicos por una homeopatía llamada **Arnica**. Se remarca la idea de que en estos esguinces es importante

mantener el **movimiento**, siempre con la seguridad de aplicar un buen vendaje funcional.

La gran ventaja que presentan los vendajes funcionales es que permiten todos los rangos de movimiento excepto el que queremos limitar, que en este caso va a ser el estiramiento del ligamento afectado. Esta movilidad mantenida del tobillo es positiva puesto que permite que los tejidos se encuentren móviles y no pierdan la **propiocepción**, por lo que después la vuelta a la vida normal y al ejercicio va a ser mucho más rápida, **disminuyendo además la posibilidad de recaídas**.

La **aplicación de hielo** en el primer momento es importante porque va a disminuir el **edema o hinchazón** que se va a formar, así las molestias y el dolor van a ser menores, va a disminuir también la necesidad de oxígeno en los tejidos, pero además la gran ventaja que presenta es que no limita la reacción inflamatoria que es positiva, la llegada de sustancias inflamatorias a la zona de lesión es lo que permite que se sustituya el tejido dañado por tejido nuevo y sano. Esta reacción de inflamación que es normal y necesaria se elimina si utilizamos antiinflamatorios, lo que quita el dolor en los primeros momentos, pero que no permite que el tejido sane adecuadamente y por esa razón aumenta exponencialmente la aparición de nuevos esguinces o de que se cronifique el ya existente.

Aunque se recomienda hacer vida normal se recomienda **también limitar los esfuerzos**, y el descanso se recomienda hacerlo también con **el tobillo afectado en alto** para facilitar la eliminación del edema que se produce, en este sentido también puede ayudar mucho la aplicación de **drenaje linfático manual**.

### **TRATAMIENTO DE ESGUINCE DE TOBILLO. MANIOBRAS DE BOMBEO.**

En este vídeo se expresa la conveniencia de explicar un **masaje tipo bombeo** para conseguir que el **hematoma** que se produce después de un esguince de tobillo se esparza y se absorba con mayor facilidad, facilitando la movilización del tobillo y que el paciente aquejado de este esguince de tobillo pueda empezar a pisar lo antes posible. El poder pisar en la mayor brevedad cuando el dolor lo permita, facilitará que la **cicatrización del ligamento** sea más elástica, más resistente y menos dolorosa siempre y cuando se aplique posteriormente un **vendaje funcional** para que no haya peligro de que el tobillo se vuelva a torcer y se produzca una recaída.

El hematoma y el edema van a producir dolor y como el volumen aumenta también producen limitación de la movilidad, por eso es interesante disminuirlos para poder empezar mover el tobillo lo más pronto posible.

Existen **múltiples maniobras** que van a bombear el exceso de líquido en la articulación y que por tanto son buenas para estos casos, una buena medida es la de **activar la musculatura**, la musculatura de la pierna cuando se activa ayuda al retorno venoso en contra de la gravedad, también se pueden aplicar masajes bien un **masaje de evacuación** y de estimulación de la circulación o bien un masaje de **drenaje linfático manual**.

Además de las medidas propias para disminuir el edema podemos llevar a cabo **medidas de prevención de la formación del edema**, algunas de ellas son el **descanso con la pierna afectada** por la lesión en posición de declive, es decir, **en alto**, y también es común la aplicación de un **vendaje circular** para que el edema no crezca demasiado, este vendaje requiere mucha vigilancia y un cuidado especial para que no se genere un estrangulamiento de los vasos sanguíneos y producir así lesiones más complicadas producidas por la falta de irrigación de sangre en el pie.

### **VENDAJE FUNCIONAL PARA ESGUINCE DE TOBILLO.**

En este video se explica las ventajas de realizar un **vendaje funcional** para a recuperación rápida y eficaz de un esguince de tobillo. Se enseña de forma pormenorizada los diferentes formas de aplicar el vendaje, que a su vez es sencillo y muy eficaz. Este vendaje facilita que el paciente pueda comenzar la **rehabilitación** de forma precoz y con total seguridad, disminuyendo las posibilidades de que se sufra una recaída, ya que la cicatriz que se forma en el ligamento es más resistente y elástica a la vez que este vendaje impide que se pierda fuerza muscular y equilibrio en el tobillo.

Esto es así porque los vendajes **funcionales permiten todos los movimientos que no implican el ligamento lesionado**, de esta manera todo el complejo funcional del tobillo continúa recibiendo información y se sigue ejercitando, por lo que la pérdida de **fuerza** y de **propiocepción** es menor, lo que a su vez, hace que se precise menos tiempo para la recuperación.

Los vendajes funcionales se realizan con unas vendas **adhesivas e inextensibles** que los profesionales llamamos tape, pero que se trata de lo que todos conocemos como **esparadrapo de tela**, es importante que el tejido no sea

elástico para que limite los movimientos que queremos limitar. A la hora de realizar el vendaje el terapeuta que lo aplique debe de saber lo que quiere limitar y dejar libres otros movimientos para que el vendaje sea funcional, si limitásemos todo se trataría de un vendaje de limitación o de inmovilización.

El vendaje funcional se debe de realizar los primeros días o cuando se va a solicitar una intensidad mayor a la articulación, de hecho, muchos **deportistas** se realizan este vendaje ya que les da más sensación de seguridad, esto, que por un lado esta bien, por otro lado puede traer problemas porque el ligamento lesionado no recibe la información suficiente.

Nuestra recomendación a la hora de realizar un vendaje funcional es que lo aplique un profesional, después lo puedes realizar tú mismo, pero previamente debes de haber aprendido con un **fisioterapeuta**.

Entender qué es un **esguince de tobillo** y cómo es su proceso de curación es necesario para comprender por qué una inmovilización total con **escayola** no supone más que un perjuicio para la curación del esguince de tobillo, favoreciendo las secuelas o la cronificación de este esguince y facilitándose que se convierta en un esguince repetitivo.

Cuando se provoca una esguince o distensión leve o moderada de los ligamentos del tobillo es necesario una **movilidad parcial** durante el proceso de cicatrización. Hecho que se consigue mediante la aplicación de un **vendaje funcional** que permite la movilidad parcial incluso el **ejercicio moderado** mientras el tobillo va disminuyendo su inflamación y va produciendo la curación del mismo. Con un vendaje funcional, la rehabilitación posterior del tobillo es mucho menos necesario, se pierde menos propiocepción, hay menos tendencia a la laxitud ligamentaria o ligamentosa, y la posterior inestabilidad del tobillo.

Las principales diferencias entre un esguince movilizado y un esguince inmovilizado (aunque esto es aplicable a la gran mayoría de las lesiones) es el **tiempo de recuperación**, así, un músculo que no ha estado inmovilizado puede alcanzar niveles normales tras una semana de trabajo, sin embargo, si el músculo ha estado inmovilizado va a precisar al menos 3 semanas, esto es más cierto cuanto más joven es la persona, ya que en personas más mayores los tiempos van a ir aumentando.

Sabemos que la **velocidad de regeneración de los tejidos se relaciona directamente con el metabolismo aeróbico en el tejido lesionado**, así cuanto más se mueve la zona (actividad en una lesión no inmovilizada) se va a precisar un aporte mayor de oxígeno, y por tanto va a tener una regeneración mayor. La

movilización de una lesión va a generar un empeoramiento inicial del hematoma, pero por lo demás va a generar una serie de circunstancias que van a favorecer esta regeneración como es el aumento de llegada de sangre, que va a aumentar el número de células inflamatorias, que van a destruir el tejido dañado, además va a existir una regeneración más intensa de nuevos apilares.

Estas son algunas de las razones por las que es mejor movilizar una lesión, pero esto no significa que debamos salir a correr una maratón o jugar un partido de baloncesto, debemos tener presente que **es necesario disminuir la intensidad de la actividad** puesto que el tejido está dañado.

