

9 De pie realizar una sentadilla y volver a la posición inicial. Tener en cuenta que las rodillas no sobrepasen las puntas del pie. Realizar 10 repeticiones.



10 Apoyado en una pared, ponerse en punta de pies. Realizar 10 repeticiones. Una variación del ejercicio, dependiendo de la condición del paciente, sería realizar la misma acción, pero apoyándose en un solo pie. Realizar de manera alterna, 5 repeticiones por cada pie.



 www.barton.pe

 Complejo Hospitalario Alberto Barton

“RECUERDA QUE LOS EJERCICIOS DEBEN DE REALIZARSE DE MANERA PROGRESIVA Y SIN PRESENCIA DE DOLOR”



PROGRAMA DE EJERCICIOS

ESGUINCE DE TOBILLO

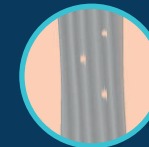


GRADOS

Normal



Grado I



Desgarros microscópicos

Grado II



Desgarros microscópicos

Grado III



Desgarros microscópicos

GUÍA DE EJERCICIOS

CAUSAS

- Una torsión repentina.
- Un golpe que fuerza la articulación del tobillo.

SÍNTOMAS

- Dolor o irritación
- Inflamación y hematoma
- Dificultad para caminar
- Rigidez de la articulación

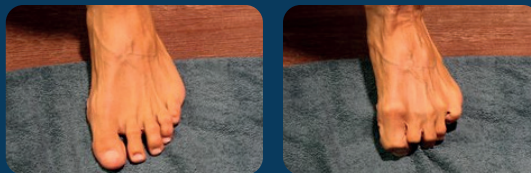
¿QUÉ HACER APENAS SUCEDIÓ EL ESGUINCE?

- Reposo.
- Aplicación de hielo sobre la zona afectada.
- Compresión de la zona afecta (colocación de vendaje).
- Elevación del miembro inferior afectado.
- Control médico.
- Inicio de programa de rehabilitación.

PAUTAS Y RECOMENDACIONES

- Movilización progresiva de la articulación de tobillo. Evitar procesos de inmovilización prolongados.
- Realizar cargas progresivas cuando ceda el proceso inflamatorio.
- Procurar no alterar el patrón de marcha.
- Realizar ejercicios de manera gradual siguiendo las recomendaciones dadas por su fisioterapeuta.
- Reincorporación a labores cotidianas de manera progresiva.

- 1** Sentado en una silla, usaremos los dedos de los pies para enrollar una toalla. Realizar 10 repeticiones.



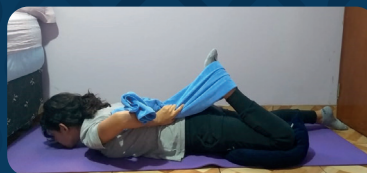
- 2** Echado boca arriba, elevar una pierna, con rodilla extendida, y con ayuda de una toalla, llevar la punta del pie hacia el cuerpo. Mantener 10 segundos. Repetir 5 veces, por cada lado.



- 3** Usar una escalera de la casa. Colocar la mitad del pie en la grada (punta del pie), el talón debe quedar fuera de la grada. Bajar el talón. Mantener la posición 10 segundos. Repetir 5 veces de manera alterna.



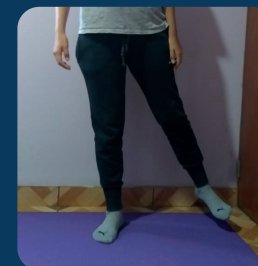
- 4** Echado boca abajo, colocar un cojín debajo del muslo, con una toalla alrededor del tobillo. Doblar la rodilla, con ayuda de la toalla, intentar aproximar el talón al glúteo del mismo lado. Mantener 10 segundos. Realizar 5 repeticiones de manera alterna.



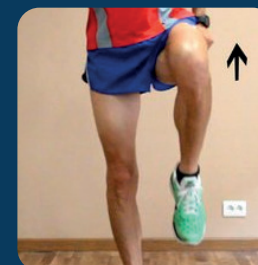
- 5** Echado boca arriba, apoyar pies en la cama o suelo, rodillas flexionadas. Elevar las caderas, con apoyo en plantas del pie. Realizar 10 repeticiones.



- 6** De pie, apartar una pierna elevando y luego aproximar, sin desplazar el cuerpo. Realizar 10 repeticiones de manera alterna.



- 7** De pie, elevar una rodilla hasta la altura de la cadera, perdurar 10 segundos manteniendo el equilibrio en dicha postura. Realizar 5 repeticiones de manera alterna.



- 8** Tomando en cuenta la posición del ejercicio anterior: De pie, elevar la rodilla hacia la cadera y luego realizar una extensión de cadera, manteniendo el equilibrio, sobre la otra pierna. Realizar 5 repeticiones y luego alternar.

