

Servicio de Rehabilitación y Aparato Locomotor

Recomendaciones en Urgencias al paciente con esguince de tobillo



Hospital San Juan de Dios del Aljarafe
Av. San Juan de Dios s/n. Bormujos (Sevilla)



JUNTA DE ANDALUCÍA

**HOSPITAL
SAN JUAN DE DIOS
DEL ALJARAFE**



CONSORCIO SANITARIO PÚBLICO DEL ALJARAFE







DEFINICIÓN

El Esguince de Tobillo, comúnmente llamado “torcedura” se debe a una **DISTENSIÓN** o **ROTURA PARCIAL** o **TOTAL** de uno o varios ligamentos del tobillo. La lesión más frecuentemente afecta a los ligamentos laterales (ligamento lateral externo) y se produce por un excesivo estiramiento del mismo en una maniobra del tobillo de giro forzado hacia dentro (inversión).

Es la lesión deportiva más frecuentemente atendida en los Servicios de Urgencias y la importancia de un buen diagnóstico y tratamiento determinan el menor grado de secuelas y la más pronta incorporación a la vida cotidiana.

DIAGNÓSTICO

Para asegurar un buen tratamiento del esguince atenderemos a la gravedad de la torcedura clasificada en:

- **GRADO I:** distensión o desgarro parcial de un ligamento. NO existe HEMATOMA. Discreta inflamación. Usted es CAPAZ de CAMINAR apoyando parcialmente el tobillo.
- **GRADO II:** desgarro incompleto de un ligamento. Existe HEMATOMA dentro de las primeras 6 horas del traumatismo con INFLAMACIÓN (edema) y DIFICULTAD progresiva para apoyar en pie y caminar por dolor.
- **GRADO III:** rotura completa del ligamento. Existe gran HEMATOMA y EDEMA inmediatamente después de la torcedura. Así mismo, usted notará una INCAPACIDAD absoluta para apoyar el pie y deambular.

MANEJO INICIAL EN URGENCIAS

Si usted ha sufrido una torcedura sin una inflamación importante ni imposibilidad para caminar (GRADO I ó II) debe dirigirse a su Centro de Salud para que su médico de familia le de las recomendaciones de tratamiento.

En caso de sufrir varias torceduras o tener una gran inflamación y limitación para caminar (GRADO III) debe dirigirse a un servicio de Urgencias Hospitalario para una primera atención.

La realización de radiografías en un paciente que ha sufrido un esguince de tobillo está indicada en:



- Esguinces Grado II ó III
- Esguinces de repetición
- Dolor importante a la palpación del borde exterior del pie (5º metatarsiano) o en los contornos óseos del tobillo (maléolos).

Estas recomendaciones para la realización de radiografías, NO se contemplan en los esguinces de tobillos en niños.

TRATAMIENTO INICIAL

En la mayoría de los casos, un esguince de tobillo puede ser correctamente tratado en su Centro de Salud siguiendo las siguientes recomendaciones:

Aplicación de frío.

Es el tratamiento antiinflamatorio más eficaz e importante en las primeras 48 horas de un esguince leve (GRADO I – II). Se deberá aplicar una bolsa de hielo o un dispositivo especial de frío sobre la articulación inflamada protegida con un paño o pañuelo sobre la piel al menos 4 – 6 veces al día durante un máximo de 10 – 15 minutos.

Reposo con el pie elevado.

En las primeras 48 horas será fundamental que usted permanezca el máximo tiempo posible en reposo con la pierna elevada para evitar más inflamación y empeoramiento del dolor. Recuerde que en caso de tratarse de un esguince leve, se recomienda así mismo, cuando usted camine que evite apoyar todo el peso de su cuerpo sobre el tobillo enfermo en estos primeros dos días.

Medicación.

Durante los primeros días después del accidente puede tomar cualquier antiinflamatorio habitual bajo supervisión de su médico.

Inmovilización.

Si usted ha sufrido un esguince **GRADO I NO** precisa que se le coloque ningún tipo de vendaje o escayola. Debe seguir correctamente las recomendaciones de aplicación de frío y reposo antes mencionadas para tratar sus molestias. Solo en el caso de que no tenga posibilidades de realizar un correcto descanso, podrá colocarse una venda elástica suave o tobillera para caminar y realizar sus actividades cotidianas, sólo durante un máximo de tiempo de 7 días.

GRADO II: Inmovilización con **VENDAJE** elástico compresivo (funcional) con las mismas recomendaciones de aplicación de frío y reposo. A partir de las primeras 72 horas, usted podrá ir caminando sin apoyar peso sobre el tobillo enfermo al inicio hasta completar 3 semanas de reposo. Lo hará ayudándose con una o dos muletas.

En el caso de que usted no pueda asegurarse un reposo correcto de la articulación o la inflamación sea muy importante, se podrá colocar un **VENDAJE ENYESADO** (férula posterior). A las 48 horas del accidente usted debe ser valorado en su Centro de Salud por su médico de familia, que retirará la férula y reevaluará la inflamación. Si ésta ha disminuido y el dolor es más tolerable, se podrá optar por seguir el tratamiento recomendado para un esguince **GRADO I** con vendaje. De lo contrario, se recolocará la férula y se mantendrá hasta completar tres semanas.

GRADO III: en este caso la inmovilización recomendada es de entrada una **FÉRULA POSTERIOR** que deberá mantenerse durante al menos 3 – 4 semanas. Su médico de familia o desde el mismo Servicio de Urgencias, tramitará la cita de revisión en una consulta especializada de Traumatología o Rehabilitación para su posterior seguimiento.



EJERCICIOS Y REHABILITACIÓN

Después del tiempo de reposo recomendado en cada tipo de esguince, usted deberá empezar a realizar una serie de ejercicios para recuperar la movilidad y empezar a fortalecer las estructuras del tobillo que se han visto lesionadas. No olvide que el comienzo de estos ejercicios puede reagudizarle las molestias y la aparición de inflamación, en ese caso deberá nuevamente seguir las recomendaciones del frío y del reposo puntual con el pie elevado.

FASE I

Ejercicios de ESTIRAMIENTO. Consiste en realizar ejercicios SIN APOYAR CARGA EN EL PIE. Van encaminados a mejorar o recuperar progresivamente la movilidad del tobillo. Durará el tiempo necesario hasta que se controle el dolor.

1.- Ejercicios de flexión y extensión del tobillo: mueva el tobillo suavemente hacia arriba y abajo, evitando el dolor.





2.- Ejercicios de giros laterales: realice de forma lenta y controlada giros hacia dentro y fuera del pie.





3.- Ejercicios para recuperar la movilidad: a medida que tolere los ejercicios anteriores, vaya forzando levemente la articulación del tobillo ayudado por otra persona o usted mismo contra la superficie de la cama.



FASE II

Ejercicios de **FORTALECIMIENTO** y tonificación de las estructuras lesionadas e inmovilizadas durante el reposo. Se iniciará esta fase cuando la inflamación del tobillo esté controlada (puede existir inflamación al final del día) y cuando empiece a poder caminar con apoyo del pie en el suelo.

1.- Ejercicios para fortalecer el tobillo: a medida que usted note la movilidad normal del tobillo prácticamente recuperada, debe empezar a realizar ejercicios de fuerza ayudado de una toalla o cincha elástica. Tensando el material de trabajo o con la ayuda de otra persona, empezará a realizar ejercicios de pisar hacia abajo o a los lados, estirar hacia atrás a favor y en contra de la resistencia que le genere la toalla o la cincha. Deberá realizar estos ejercicios al menos dos veces al día, en 3 series de 15 repeticiones. No se olvide evitar hacerlos si se produce mucho dolor y aplicarse frío después de completar los ejercicios.



2.- Ejercicios de movilidad del pie y los dedos. Sin apoyar aún un excesivo peso sobre el tobillo, empezará a realizar ejercicios con el pie apoyado en el suelo para mejorar la movilidad del empeine y de los dedos. Sentado/a, cómodamente en una silla de respaldar alto, con la espalda perfectamente reposada sobre el mismo, colocará el pie en ángulo recto sobre un paño dispuesto en el suelo.

Desde esta posición Y SIN SEPARAR EL TALÓN DEL SUELO empezará a realizar movimientos de elevación lateral del empeine (inversión, eversión) desplazando la toalla hasta recogerla de uno a otro sentido. Se recomienda realizar estos ejercicios en al menos 5 series en ambas direcciones.





3.- También puede realizar ejercicios del pie y de los dedos ayudado de una pelota de tenis, cogiendo canicas o arrugando la toalla empleando solamente los movimientos de los dedos como si excavara en el suelo.





FASE III

Ejercicios de EQUILIBRIO Y PROPIOCEPCIÓN.

Usted podrá empezar a realizar estos ejercicios cuando sea capaz de caminar con apoyo completo (sin muletas, ni vendas o tobilleras) en el suelo, con mínimas molestias y sin sensación de inseguridad.

En el momento en el que usted note que el dolor y la movilidad del tobillo están controlados, empezará la fase de apoyo progresivo y de ejercicios de carga sobre el suelo. Es la última fase del tratamiento con ejercicios en su domicilio y la más importante para recuperar completamente la fortaleza del tobillo y la estabilidad. Será por tanto la fase de mayor duración en función de las dificultades que usted note para conseguir caminar con seguridad, sin dolor y sin nuevas torceduras. No olvide nunca, evitar realizar los ejercicios si provocan mucho dolor y las recomendaciones de aplicación de frío y reposo después de los mismos.

1.- Ejercicios para recuperar la estabilidad: Descalzo/a y sobre una superficie lisa, seca y dura, debe colocarse de pie apoyando el peso únicamente sobre el tobillo lesionado. Debe mantenerse firme evitando la pérdida de equilibrio sin apoyar el otro pie. A medida que se encuentre seguro/a, podrá ir forzando el ejercicio, levantando cada vez a una altura mayor del suelo la pierna y el pie contralateral, sano. Hará estos ejercicios en 3 series de 20 repeticiones.





2.- Partiendo de la misma posición que en el ejercicio anterior, debe empezar a forzar el tobillo lesionado obligándole a mantener el equilibrio mientras dobla la rodilla de la pierna apoyada y se agacha lentamente hacia el suelo. En esa postura debe aguantar unos segundos sin apoyarse y sin caerse, para luego subir estirando la pierna. Debe repetir este ejercicio al menos durante 3 series de 15 repeticiones.



3.- También puede ir realizando estos ejercicios sobre una superficie más blanda, cómo una almohada o colchoneta, o irregular e inestable colocando por ejemplo una superficie plana sobre una almohada o un balón.



COMPLICACIONES

Ante todo usted debe saber que según el grado de lesión y la gravedad del esguince (Grado I, II ó III), la recuperación completa de sus molestias y la realización de su vida normal puede retrasarse entre unas 6 – 18 semanas.

Las principales complicaciones que tendremos en cuenta son:

Edema.

Además de la inflamación lógica que sigue a los primeros días o semanas del esguince, cuando usted empiece a caminar sin muletas y sin vendas o tobilleras, puede



tener aumento del tamaño de su tobillo sobre todo al final del día. Para controlarlo, es importante insistir en las recomendaciones de aplicación de frío, reposo con el pie elevado y ejercicios de fortalecimiento.

Dolor.

Al igual que con el edema, el dolor puede reaparecer al inicio de los ejercicios de estiramiento o fortalecimiento. Debe seguir las recomendaciones de su médico en lo referente al tratamiento farmacológico encaminado a controlar dichas molestias. Recuerde que nunca debe forzar los ejercicios hasta el punto de provocarse un dolor no soportable o duradero.

Rigidez articular y/o inestabilidad.

Son las dos complicaciones más IMPORTANTES a tener en cuenta a la hora de decidir la necesidad de derivación a una consulta especializada. Si a pesar de realizar la pauta de ejercicios encaminados a su control, usted sigue notando una rigidez en los movimientos o una inseguridad con fallo del tobillo al caminar, debe consultar con su médico de familia.

DERIVACIÓN A ATENCIÓN ESPECIALIZADA

Usted deberá volver a su médico de familia para que lo derive a una consulta de un especialista en Rehabilitación en caso de:

1. Esguinces de repetición del mismo pie.
2. Esguinces del adulto GRADO III.
3. Mala recuperación funcional de un esguince de tobillo. Limitación en la movilidad completa del tobillo (rigidez) y/o inseguridad al caminar (inestabilidad).

Por el contrario, la derivación a una consulta especializada de Traumatología se deberá realizar en caso de:

1. Esguinces de tobillo en niños que hayan precisado inmovilización con férula posterior (es frecuente la lesión ósea o de estructuras del crecimiento asociada al esguince).
2. Hallazgos de lesiones óseas o fracturas asociadas al esguince.





BIBLIOGRAFÍA

- 1.- *Protocolo de Manejo del Esguince de Tobillo en el Servicio de Urgencias.*

Y. Pons Saracibar, J. Prieto Lucena.

Unidad Aparato Locomotor, Servicio de Rehabilitación.
H. S. J. D. del Aljarafe 2010.

- 2.- *Inmovilización y tratamiento funcional para lesiones agudas del ligamento lateral del tobillo en adultos.*

Kerkhoffs GMMJ, Rowe BH, Assendelft WJJ, Kelly KD, Struijs PAA, van Dijk CN.

Revisión Cochrane, traducida y publicada en La Biblioteca Cochrane Plus, 2008, Número 2

- 3.- *Inmovilización frente a tratamiento funcional en esguince de tobillo grado III.*

Raúl Parrón, Andrés Barriga, Juan Antonio Herrera, Samuel Pajares, Remedios Gómez Mendieta, Elisa Poveda.

Servicio de Cirugía Ortopédica y Traumatología. Hospital Virgen de la salud. Toledo. 2005.

- 4.- *Reeducación de las afecciones del pie.*

Enciclopedia de Cinesiterapia y Medicina Física. 1997.

RECUERDE

- Si usted ha sufrido un esguince de tobillo con dificultad para caminar normalmente e inflamación, debe acudir a su centro de salud para ser valorado/a por su médico de familia.
- El mejor tratamiento inicial para controlar el dolor es el reposo, evitando el apoyo, la toma de antiinflamatorios y la aplicación de frío local bajo supervisión de su médico de familia.
- En caso de necesitar algún tipo de inmovilización con escayola, deberá seguir las recomendaciones específicas de su médico de familia o especialista para recuperar normalmente la funcionalidad, controlar el dolor y evitar la recuperación con secuelas.
- En caso de que usted haya sufrido esguinces de tobillo de repetición debe ser valorado/a por un especialista en Rehabilitación.
- Si se trata de un esguince de tobillo en niños se recomienda la valoración por un especialista en Traumatología para descartar lesiones más importantes.





JUNTA DE ANDALUCÍA

HOSPITAL
SAN JUAN DE DIOS
DEL ALJARAFE



CONSORCIO SANITARIO PÚBLICO DEL ALJARAFE



Av. San Juan de Dios s/n.
41930 Bormujos (Sevilla)

Teléfono: 955 05 05 50

Fax: 955 95 91 62

