

**EJERCICIO  
X UN TUBO**

Patrocinado por

 **NOVARTIS**  
PHARMACEUTICALS

1408030554

 **NOVARTIS**  
PHARMACEUTICALS

**ESGUINCES**

# RECOMENDACIONES PARA LA RECUPERACIÓN DE LAS LESIONES DEPORTIVAS



**EJERCICIO  
X UN TUBO**

**ESGUINCES**  
TOBILLO | RODILLA

D.<sup>a</sup> Elena Martínez Martínez  
Fisioterapeuta.  
Centro de Medicina del Deporte.  
Consejo Superior de Deportes



# RECOMENDACIONES PARA LA RECUPERACIÓN DE LAS LESIONES DEPORTIVAS I ESGUINCE DE RODILLA

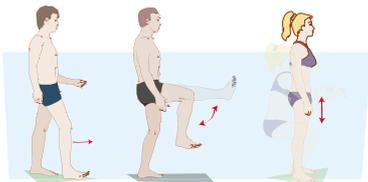
GRADO I	
<b>FASE I</b> DOS PRIMEROS DÍAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantendrá reposo de la zona lesionada.</li> <li>• Se aplicará 20 minutos de hielo cada 3-4 horas en la rodilla (evitar el contacto directo con la piel para no sufrir quemaduras).</li> <li>• Colocación de un vendaje compresivo y/o rodillera elástica.</li> <li>• Elevación de la pierna.</li> </ul>
<b>FASE II</b> DEL 3.º AL 7.º DÍA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se aplicará 15 minutos de hielo cada 6-8 horas.</li> <li>• Deambulación con muletas sin apoyo de la pierna lesionada con rodillera con flejes laterales flexibles.</li> <li>• Ejercicios de movilidad en el agua (fig. 1).</li> <li>• Ejercicios de fortalecimiento muscular fuera del agua (fig. 2).</li> </ul>
<b>FASE III</b> DEL 8.º AL 15.º DÍA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se aplicará hielo 15 minutos cada 8 horas.</li> <li>• Comenzará deambulación con apoyo parcial de pierna con muletas y rodillera.</li> <li>• Podrá realizar bicicleta estática con sillín alto y natación.</li> <li>• Ejercicios progresivos de fortalecimiento muscular y propiocepción (fig. 3).</li> </ul>
<b>FASE IV</b> 3.ª SEMANA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deambulación con apoyo total de pierna con rodillera.</li> <li>• Se podrá realizar bicicleta, elíptica y natación.</li> <li>• Ejercicios progresivos de fortalecimiento muscular, estabilidad y propiocepción (fig. 4).</li> </ul>
<b>FASE V</b> ENTRE LA 4.ª Y LA 5.ª SEMANA VUELTA A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA PROGRESIVAMENTE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deambulación con apoyo total de pierna con rodillera.</li> <li>• Inicio progresivo de la carrera: comenzará caminando deprisa durante 10 minutos y alternará con trote suave 5 minutos. Así hasta 3 veces (cada día podrá incrementar proporcionalmente los tiempos).</li> <li>• Realizará los ejercicios de fortalecimiento muscular y propiocepción e irá incrementando el grado de dificultad de manera progresiva (fig. 4).</li> </ul>

GRADO II	
<b>FASE I</b> DOS PRIMEROS DÍAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mismos cuidados que en FASE I de esguince de GRADO I.</li> </ul>
<b>FASE II</b> DEL 3.º AL 7.º DÍA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deambulación con muletas sin apoyo de la pierna lesionada con rodillera con o sin control del rango articular.</li> <li>• Se aplicará 15 minutos de hielo cada 6-8 horas.</li> </ul>
<b>FASE III</b> 2.ª SEMANA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comenzará deambulación con apoyo parcial de pierna con muletas y rodillera.</li> <li>• Ejercicios de movilidad en el agua (fig. 1).</li> </ul>
<b>FASE IV</b> 3.ª SEMANA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deambulación con muletas con apoyo total de la pierna lesionada con rodillera con o sin control del rango articular.</li> <li>• Se continuará con los ejercicios en piscina (fig. 1).</li> <li>• Se incluyen los ejercicios de fortalecimiento muscular fuera del agua (fig. 2).</li> <li>• Bicicleta estática con sillín alto y natación.</li> <li>• Se aplicará hielo en la rodilla después de realizar el ejercicio entre 15-20 minutos.</li> </ul>
<b>FASE V</b> 4.ª SEMANA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se continúa la deambulación con rodillera.</li> <li>• Ejercicios progresivos de fortalecimiento muscular y propiocepción (fig. 3).</li> <li>• Se aplicará hielo en la rodilla después de realizar los ejercicios entre 15-20 minutos.</li> </ul>
<b>FASE VI</b> 5.ª-6.ª SEMANA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deambulación con rodillera.</li> <li>• Ejercicios progresivos de fortalecimiento muscular, estabilidad y propiocepción (fig. 4).</li> <li>• Se aplicará hielo en la rodilla después de realizar los ejercicios entre 15-20 minutos.</li> </ul>
<b>FASE VII</b> 6.ª-8.ª SEMANA VUELTA A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA PROGRESIVAMENTE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inicio progresivo de la carrera: comenzará caminando deprisa durante 10 minutos y alternará con trote suave 5 minutos. Así hasta 3 veces (cada día podrá incrementar proporcionalmente los tiempos).</li> <li>• Realizará los ejercicios de la fase anterior de fortalecimiento muscular y propiocepción e irá incrementando el grado de dificultad de manera progresiva (fig. 4).</li> </ul>

## GRADO III

Dependiendo del ligamento afectado y la inestabilidad articular el tratamiento variará (inmovilización o cirugía), según criterio del médico especialista en traumatología.

**Fig. 1. Ejercicios de movilidad en el agua**



- Andar en piscina, de frente y de lado.
- De pie, realizar flexoextensiones de rodilla.
- Realizar sentadillas.

**Fig. 2. Ejercicios de fortalecimiento muscular fuera del agua**



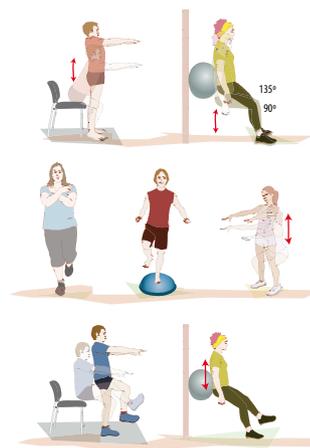
- Contracciones isométricas de cuádriceps. Sentado sobre una superficie rígida, colóquese una toalla enrollada bajo las rodillas. A continuación apriete la toalla contra la superficie y mantenga la contracción del muslo 5 segundos y relaje. Repita 10 veces este ejercicio varias veces al día.
- Contracciones isométricas de glúteos. Tumbado sobre una superficie rígida boca arriba con rodillas flexionadas, eleve la pelvis durante 5 segundos. Repita este ejercicio 10 veces.
- Contracciones de gemelo: sentado con la rodilla afectada estirada, rodee con una toalla o goma elástica el pie sujetándola con las manos y realice flexoextensión de tobillo. Repita este ejercicio 10 veces.

**Fig. 3. Ejercicios progresivos de fortalecimiento muscular y propiocepción**



- Sentado, se realiza extensión de rodilla afectada y se mantiene 10 segundos. Se alterna con la sana. 5 repeticiones, 3-4 veces al día.
- Sentadillas agarradas a una silla.
- Subir y bajar cajones o escalones de frente y de forma lateral con una sola pierna.

**Fig. 4. Ejercicios progresivos de fortalecimiento muscular, estabilidad y propiocepción**



- Levantamiento desde la silla sin apoyos.
- Sentadillas con apoyo de la zona lumbar con una pelota en la pared.
- Andar de lado y andar en zig-zag.
- Apoyo sobre un solo pie alternando con la rodilla sana.
- Apoyo sobre un solo pie en planos inestables.
- Sentadillas sin apoyos.
- Levantamiento de la silla con un solo apoyo de pierna.
- Sentadillas con un solo pie apoyada, la zona lumbar con balón en la pared.
- Sentarse en un *fitball* con solo el apoyo de la pierna afectada y aguantar el equilibrio.

## PREVENCIÓN

- Realice ejercicios propioceptivos: con ellos optimizamos la capacidad de respuesta de la rodilla frente a torsiones, desequilibrios, saltos, caídas y otros estímulos similares que acontecen en la práctica deportiva y pueden provocar lesión.
- Evite hacer deporte o prácticas de riesgo ante situaciones de cansancio muscular.
- Preste atención cuando realice deporte en terrenos inestables.
- Utilice el calzado adecuado para cada situación y/o deporte.
- Realice un calentamiento antes de la práctica deportiva.
- Aprenda la técnica apropiada para hacer el ejercicio o la actividad deportiva. Esto reducirá el esfuerzo sobre sus músculos, ligamentos y tendones.
- Practique deporte de manera frecuente para tener una preparación física adecuada.

# RECOMENDACIONES PARA LA RECUPERACIÓN DE LAS LESIONES DEPORTIVAS | ESGUINCE DE TOBILLO

## GRADO I

### FASE I

DOS PRIMEROS DÍAS



- Mantendrá reposo de la zona lesionada.
- Se aplicará 20 minutos de hielo cada 3-4 horas en el tobillo (evitar el contacto directo con la piel para no sufrir quemaduras).
- Colocación de un vendaje compresivo y/o tobillera elástica.
- Elevación de la pierna.

Nota: usted podrá caminar lo imprescindible, pero con un vendaje elástico, intentando mantener la pierna elevada en los periodos de reposo.

### FASE II

3.º DÍA

- Se aplicará 15 minutos de hielo cada 6-8 horas.
- Realizará ejercicios de movilidad de tobillo de flexión y extensión (fig. 1).
- Seguirá con el vendaje compresivo para sus actividades cotidianas, elevando la pierna en periodos de reposo.
- Podrá realizar bicicleta estática, elíptica y natación.

### FASE III

5.º DÍA

- Realizará ejercicios progresivos de fortalecimiento de los músculos de la pantorrilla con gomas elásticas. Haga 3 series de 10 repeticiones de cada ejercicio 3 veces al día (fig. 2).
- Ejercicios de propiocepción con la tobillera elástica puesta (fig. 3).
- Bicicleta estática, elíptica y natación.

### FASE IV

7.º DÍA

- Realizará ejercicios progresivos de fortalecimiento muscular y propiocepción (fig. 4).
- Bicicleta estática, elíptica y natación.
- Inicio progresivo de la carrera: comenzará caminando deprisa durante 10 minutos y alternará con trote suave 5 minutos. Así hasta 3 veces (cada día podrá incrementar proporcionalmente los tiempos).

### FASE V

15.º-20.º DÍA

- Podrá volver a la actividad física de manera progresiva.

## GRADO II

### FASE I

SIETE PRIMEROS DÍAS

- Inmovilización con yeso.
- Deambulación con muletas.

### FASE II

8.º DÍA



- Mismos cuidados que en FASE I de esguince de GRADO I.
- Deambulación con muletas con apoyo parcial del tobillo, protegiéndolo con un estabilizador de férulas laterales (*aircast*).
- Mismos ejercicios de la FASE II de esguince de GRADO I (fig. 1).

### FASE III

15.º DÍA

- Continuará la deambulación con muletas con apoyo parcial del tobillo, pero podrá incrementar carga en el apoyo cuando camine, recuerde que lo deberá llevar protegido con el estabilizador de férulas laterales.
- Mismos ejercicios de la FASE III de esguince de GRADO I (figs. 2 y 3).
- Bicicleta estática, elíptica y natación.

### FASE IV

4.ª SEMANA

- Podrá realizar deambulación sin muletas con apoyo total y tobillo protegido por el estabilizador de férulas laterales.
- Mismos ejercicios de la FASE IV de esguince de GRADO I (fig. 4).

### FASE V

5.ª-6.ª SEMANA

- Podrá volver a la actividad física de manera progresiva.

## GRADO III

Se colocará una inmovilización de yeso mínimo 2 semanas, posteriormente el especialista reevaluará la lesión y prescribirá la pauta a seguir. El tratamiento quirúrgico es la elección en algunos casos.

Fig. 1. Ejercicios de movilidad de tobillo de flexión y extensión



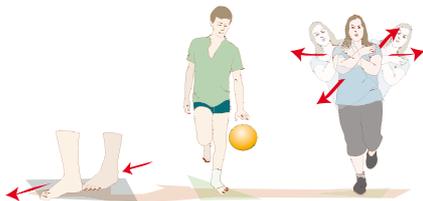
- Realizar 10 repeticiones de flexión y extensión de tobillo, alternando con estiramiento de los músculos gemelos 15 segundos, siendo la pauta 3 series de 10 repeticiones más estiramiento de los gemelos, de 3 a 5 veces al día.

Fig 2. Ejercicios progresivos de fortalecimiento de los músculos de la pantorrilla con gomas elásticas



- Haga 3 series de 10 repeticiones de cada ejercicio tres veces al día.
- Flexión dorsal.
- Eversión.
- Elevación y descenso de puntillas para gemelos sobre un escalón.

Fig. 3. Ejercicios de propiocepción con la tobillera elástica puesta



- Caminar en línea recta, de lado y cruzando los pies.
- Apoyo sobre la pierna afectada durante 30 segundos, 10 repeticiones, 3 veces al día. Alternar con pierna sana. Puede aumentar la dificultad haciendo inclinaciones laterales y anteroposteriores, botando un balón simultáneamente, cerrando los ojos.

Fig. 4. Ejercicios progresivos de fortalecimiento muscular y propiocepción



- Subir a un cajón con el tobillo afectado. Alternar con el sano.
- Sentadillas.
- Saltos con dos pies.

## PREVENCIÓN

- Realice ejercicios propioceptivos: con ellos optimizamos la capacidad de respuesta del tobillo frente a torsiones, desequilibrios, saltos, caídas y otros estímulos similares que acontecen en la práctica deportiva y pueden provocar lesión.
- Evite hacer deporte o prácticas de riesgo ante situaciones de cansancio muscular.
- Preste atención cuando realice deporte en terrenos inestables.
- Utilice el calzado adecuado para cada situación y/o deporte.
- Realice un calentamiento antes de la práctica deportiva.
- Aprenda la técnica apropiada para hacer el ejercicio o la actividad deportiva. Esto reducirá el esfuerzo sobre sus músculos, ligamentos y tendones.
- Practique deporte de manera frecuente para tener una preparación física adecuada.

© **IMB C.S.A.** • Alberto Alcocer, 13, 1.º D. • 28036 Madrid • Tel.: 91 3533370 • Fax: 91 3533373 • www.imc-sa.es • imc@imc-sa.es • ISBN: 978-84-7867-266-0 Depósito Legal: M-25496-2014