

¿Qué son los esguinces mal curados?

Es muy frecuente que los niños se hagan [daño en los ligamentos del tobillo](#). Puede ser al correr, pisar mal o al hacer un giro brusco del pie. Se pueden afectar los ligamentos tanto de la parte externa como interna.

Se llamaría un “esguince mal curado” cuando se dañan los ligamentos y no se reparan bien. Entonces el ligamento deja de hacer bien su función de movilidad y estabilidad. Y el niño podría sufrir más esguinces y ya serían los esguinces de repetición. También puede notar dolor en el tobillo que no se le quita.

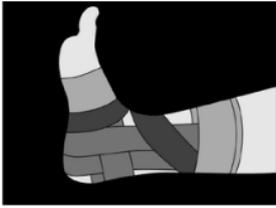
Cuando el ligamento sufre algún daño se puede rasgar, desgarrar o romper. Para que se cure completamente necesita unas tres semanas. Además de esperar tres semanas es importante que haga algo de reposo y evitar **algunas cosas esenciales:**

- No usar [escayolas](#). Se pierde músculo por tener el pie inmovilizado. Lo mejor son las tobilleras o el vendaje.
- Seguir haciendo sus actividades básicas de la vida diaria. Según el tipo de esguince necesitará más o menos reposo.
- No tomar demasiados [antiinflamatorios](#).
- Cuando vuelva a practicar su deporte habitual debemos hablar con el fisioterapeuta y el entrenador del equipo. Hay que [intentar prevenir un nuevo esguince](#). Y siempre con los consejos de su médico.

Tratamiento: Según el **protocolo PRICE** que te explicamos en esta imagen ([descargable en pdf](#)).

TRATAMIENTO DEL ESGUINCE

P.R.I.C.E.



Autora: Carmen Fernández Gómez



Durante la primera semana también se harán [baños de contraste](#): se alterna agua fría y caliente. Así se quita el dolor y la inflamación.

A veces su pediatra le recomendará [ibuprofeno](#) como antiinflamatorio.

¿Cómo se puede prevenir?

Es difícil prevenir un esguince. Si el niño ha tenido varios esguinces se aconseja realizar **ejercicios** muy fáciles para fortalecer sus ligamentos y músculos. Aquí os presentamos varios ejercicios. Se pueden hacer en la casa o en la sala de fisioterapia (ver la [infografía descargable](#) al final del texto).

Es muy importante que antes de empezar a hacer deporte el niño tiene que calentar sus músculos.

Los **fisioterapeutas** son los expertos que pueden ayudar a mejorar las lesiones usando la técnica que vean más

adecuada: mesoterapia, ultrasonidos, corrientes TENS, ejercicio terapéutico o mediante vendajes.

¿Cuándo hay que usar la tobillera?

Según el tipo de esguince y siguiendo los consejos del médico y el fisioterapeuta. Sobretudo se usan cuando el niño vaya a hacer deporte. La tobillera da estabilidad pero es fundamental realizar el ejercicio y el tratamiento que se haya aconsejado. La tobillera sola no basta.

Hay varios tipos:

- Elástica: se adapta al pie. Notamos el tobillo sujeto y lo podemos mover.
- De compresión media: no podemos mover el pie hacia los lados. Se nota presión y que el pie está estable.
- Rígida: no se puede mover el pie porque tiene cinchas en los lados. La estabilización es muy fuerte.

Descárgate esta [infografía con los ejercicios para el fortalecimiento del tobillo](#) o también puedes verlos en [este VÍDEO realizado por la autora](#).

Ejercicios en los Esguinces de Tobillo



EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

Arrugar la sábana

EJERCICIOS DE MOVILIDAD GLOBAL

Con pelota



EJERCICIOS DE RESISTENCIA

Si dejamos la cinta elástica quieta

EJERCICIOS DE MOVILIDAD

Si nos ayudamos de la cinta elástica



TRABAJO DEL EQUILIBRIO Y LA PROPIOCEPCIÓN

Con la tabla de Bohler y el disco Freeman



Fecha de publicación: 20-02-2020

Autor/es:

- [Carmen Fernández Gómez](#). Fisioterapeuta.. Centro Salud Ntra Sra de la Oliva. Alcalá de Guadaira (Sevilla).

