



PLAN CASERO PACIENTE ESGUINCE DE TOBILLO

ESCRIBIR CON PIE

Ejercicios rango de movimiento escribir con el pie

Aplicar una bolsa con hielo al tobillo por 20 minutos. Después trazar las letras del alfabeto en el aire con el dedo gordo. Realizar este ejercicio tres veces al día y hacerlo hasta que se consiga el movimiento completo del tobillo.



RESISTENCIA

Debe iniciar los ejercicios de resistencia una vez recuperada la movilidad completa. Utilizar una banda elástica de un metro o una cámara de rueda de bicicleta. Hacer 30 repeticiones de cada uno de los siguientes ejercicios tres veces al día.

Flexión plantar.

Sujetar ambos extremos de la banda elástica con las manos y pasarla por debajo del pie. Al mismo tiempo que se tracciona de la banda al empujar con el pie lejos del cuerpo. Contar hasta 3 y repetir el ejercicio.



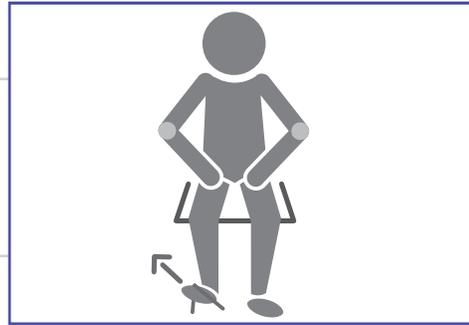
Dorsiflexión.

Atar la banda a la pata de una mesa y pasar el otro extremo alrededor del dorso del pie tirar del pie en dirección al tronco. Contar hasta 3 y repetir el ejercicio.



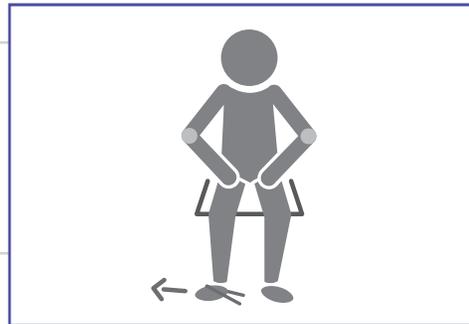
Inversión.

Con la goma fija a un objeto estatico. Sientese en una silla apoyando el talón en el suelo llevar el pie hacia dentro contando hasta tres en cada ejercicio.



Eversión.

Comenzando en la misma posición que el ejercicio de inversión pero con la banda elástica en dirección inversa, realizar movimientos del pie hacia fuera contando hasta tres.



FORTALECIMIENTO

Cuando pueda realizar los ejercicios de resistencia descritos fácilmente y sin molestias, doble la banda elástica haciendo dos lazos y haga 10 repeticiones de los mismos ejercicios 3 veces al día. Alternativamente haga los ejercicios con una bota pesada o colocando peso en la plantilla de una zapatilla deportiva. Añada ejercicios en posición de "puntillas". Póngase en puntillas y cuente hasta tres. Primero con el pie apuntando hacia delante y después hacia dentro y hacia fuera. Días después, repetir este ejercicio apoyándose en un solo pie.



EQUILIBRIO

Posición de "cigüeña" elevar la extremidad no lesionada, manteniéndose sobre la lesionada durante un minuto, repetir hasta un total de 5 minutos tres veces al día progresar hasta mantenerse sobre una pierna con los ojos cerrados.



ACTIVIDADES FUNCIONALES

Cuando pueda caminar sin dolor o cojera iniciar la carrera por llano, seguir con carrera realizando giros "en forma de ocho" y finalmente en zigzag.