

ACTUACIÓN DE FISIOTERAPIA EN ESGUINCES DE TOBILLO.

Autor: Cristina Gómez Artillo.

INTRODUCCIÓN: El ligamento más afectado en los esguinces de tobillo es el ligamento lateral externo, concretamente el ligamento peroneo astragalino anterior, provocado por una inversión forzada.

El diagnóstico se realiza mediante palpación en ligamento y forzando el mecanismo lesionar, ambas provocan dolor en el paciente.

El esguince de ligamento interno (lig. deltoideo) es menos frecuente, pero su lesión es más grave.

Objetivo: Conocer el tratamiento de fisioterapia más adecuado para los esguinces de tobillo en fase aguda y subaguda.

MATERIAL Y MÉTODOS: Se realizó una revisión bibliográfica empleando una estrategia de búsqueda en Pubmed y búsqueda en abanico.

RESULTADOS: El tratamiento depende del nivel de gravedad de lesión ligamentosa:



	GRADO I	GRADO II	GRADO III
Lesión	Elongamiento	Rotura parcial	Rotura total
Edema	Escaso	Moderado	Muy notable
Funcionalidad	Permite carga	Marcha con muletas	Inestabilidad grave, marcha imposible.
Tratamiento	- Crioterapia - Terapia manual - Ejercicio terapéutico	- Crioterapia - Hidroterapia - Vendaje funcional * - Terapia manual - Movilización funcional y ejercicio terapéutico.	Estudio por traumatología.

- El vendaje funcional se realiza con el pie en flexión dorsal y limitando el movimiento de inversión en caso de lesión del LLE, durante 2 semanas generalmente, después puede realizarse vendaje neuromuscular.
- En caso de edema demasiado abundante el vendaje se puede hacer con vendaje elástico en vez de con tape en fase aguda.

CONCLUSIÓN: El tratamiento activo de este es más beneficioso y rápido en la recuperación de la funcionalidad, respecto a un tratamiento quirúrgico o con inmovilización. Destaca el tratamiento con ejercicio terapéutico más si es en medio acuático y vendaje funcional como medida de contención.

BIBLIOGRAFÍA: 1. La Touche Arbizu R, Escalante Raventós K, Martín Urrialde JA. Actualización en el tratamiento fisioterápico de las lesiones ligamentosas del complejo articular del tobillo. Fisioterapia. 1 de abril de 2006;28(2):75-86. 2. Guirao Cano L, Pleguezuelos Cobo E, Pérez Mesquida MA. Tratamiento funcional del esguince de tobillo. Rehabilitación. enero de 2004;38(4):182-7.