

# El tobillo que se lesiona

La articulación del tobillo está designada de modo único para ser a la vez fuerte y flexible. La Mortaja del tobillo, figura 1, con forma de caja, estabiliza la articulación mientras que simultáneamente capacita al pie para moverse hacia arriba, hacia abajo y de lado a lado. Los *ligamentos* estabilizan la articulación mientras que los *tendones* proporcionan movimientos a los tobillos.

Por el Dr. Alfonso del Corral

Director General Servicios Médicos del Real Madrid

y el Dr. Javier Vaquero

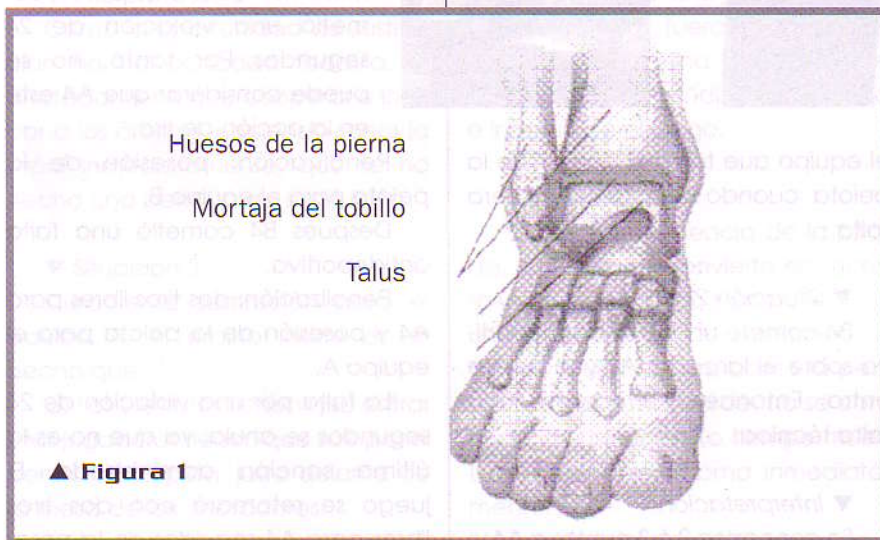
Profesor Titular de la Universidad Complutense

plantar hacia dentro *inversión* y hacia fuera *eversión*, figura 2.

La Vista externa e interna de la anatomía del tobillo muestra muchos ligamentos y tendones fibrosos. Los *tendones* conectan los músculos en la parte baja de la

pierna a los huesos del tobillo. Dependiendo del músculo que se contraiga, el pie se mueve hacia arriba, hacia abajo o de lado a lado. Los *ligamentos* conectan

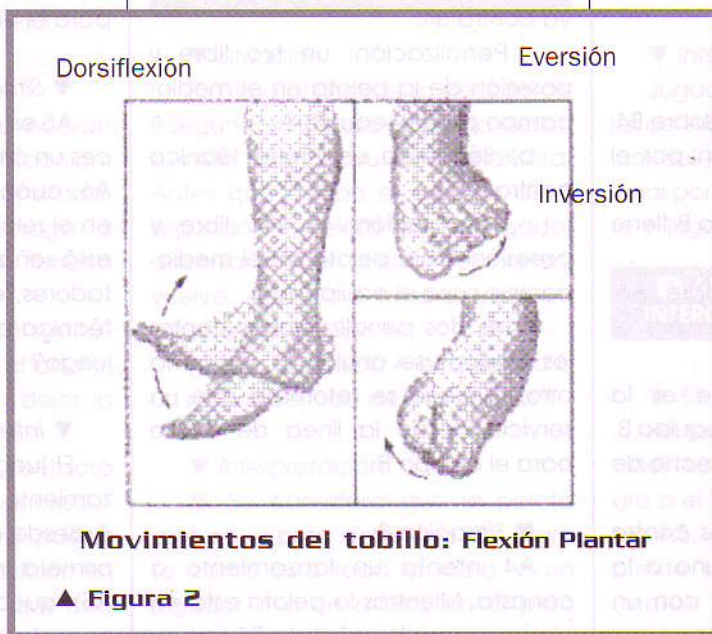
hueso con hueso y ayudan a estabilizar la articulación del tobillo.



▲ Figura 1

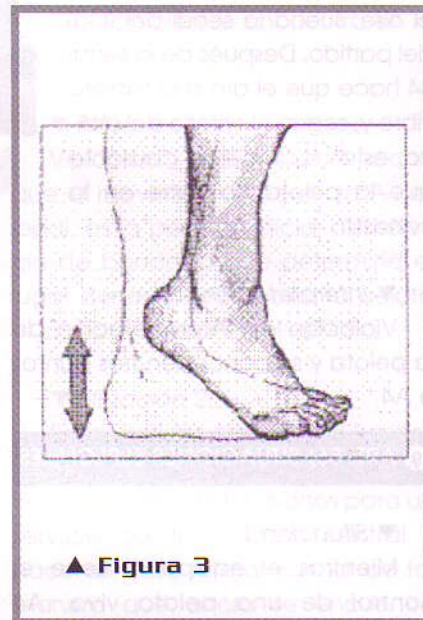
La Mortaja del tobillo con forma de caja está formada por los extremos inferiores de dos huesos de la pierna y da cobijo al *talus*, uno de los huesos del pie. La Mortaja imparte estabilidad lateral a la articulación del tobillo mientras que permite un gran rango de movilidad.

El tobillo se mueve hacia arriba y hacia abajo y de lado a lado. El movimiento hacia arriba del pie se llama *dorsiflexión*, moverlo hacia abajo es *flexión*



Movimientos del tobillo: Flexión Plantar

▲ Figura 2



▲ Figura 3

## EJERCICIOS RECOMENDADOS

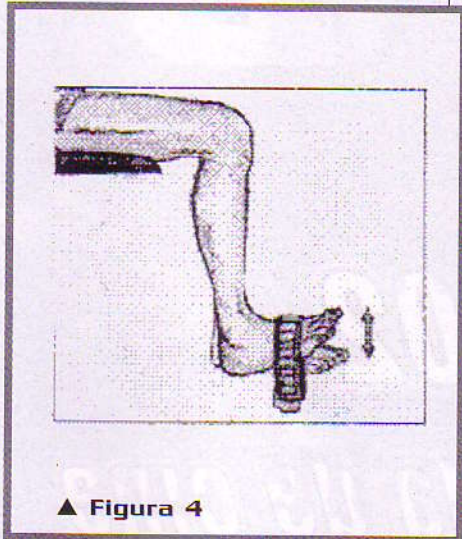
Después de una lesión de tobillo, o de cirugía, resulta importante ejercitar el tobillo o la parte baja de la pierna para restablecer la fuerza y la flexibilidad tan pronto como sea posible. Su médico o fisioterapeuta pueden enseñarle ejercicios como los que se ven a continuación que acelerarán su camino a la recuperación.

◆ Las elevaciones de pantorrillas. Fortalecen los mús-

culos en la parte de atrás de la parte baja de la pierna, que puede haber perdido fuerza mientras el pie estaba inmovilizado en la tablilla o escayola, figura 3.

◆ *Rotaciones del tobillo.*

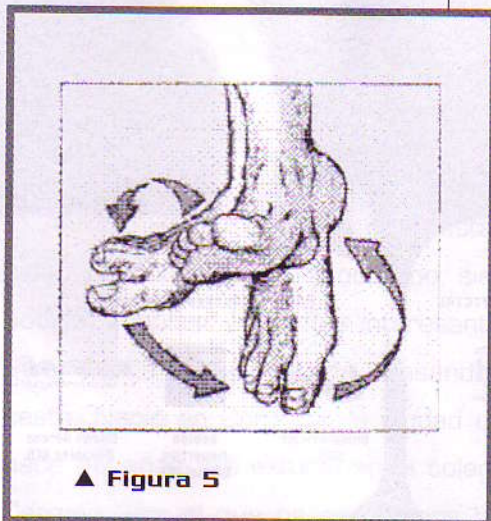
Fortalecen los músculos frontales de la parte más baja de la pierna, figura 4.



▲ **Figura 4**

◆ *Rango de movilidad.*

Ejercicios de este tipo mejoran la flexibilidad y la movilidad de la articulación del tobillo superando el agarrotamiento causado por la inmovilización, figura 5.

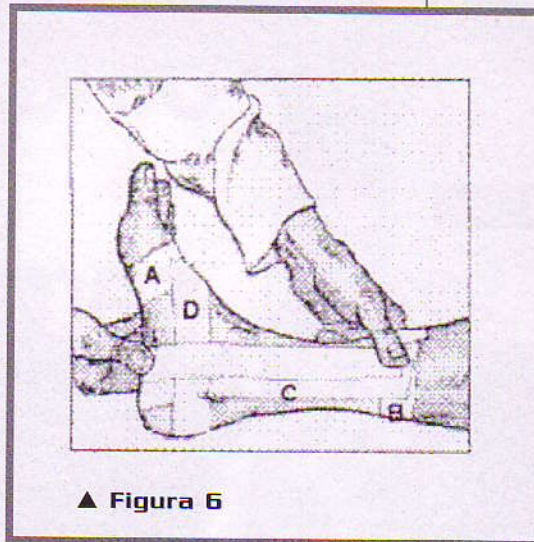


▲ **Figura 5**

◆ *Vendajes Adhesivos.*

Algunos médicos y especialistas de lesiones deportivas recomien-

dan que se ponga cinta adhesiva a un tobillo recién curado, u otro

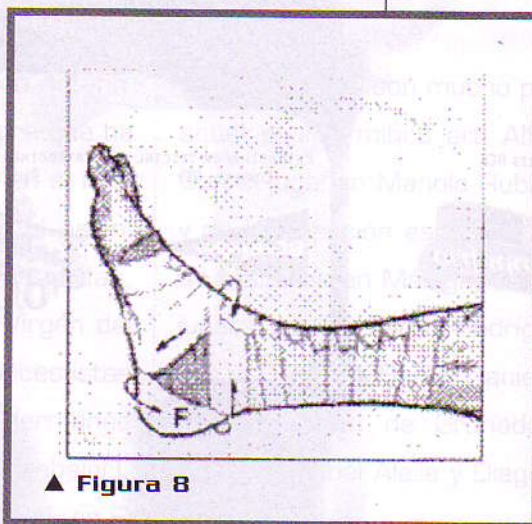


▲ **Figura 6**

soporte, para proporcionar estabilidad añadido al tiempo en que reanudas tus actividades. Comprueba con tu médico, entrenador o fisioterapeutas para más detalles.

Pega las cintas (A) y (B) al estribo (C) y la banda lateral (D). Añade 2 estribos más y 2 bandas laterales por encima de las anteriores, figura 6.

Añade tramos circulares de cinta adhesiva (E) por encima del tobillo y la parte baja de la



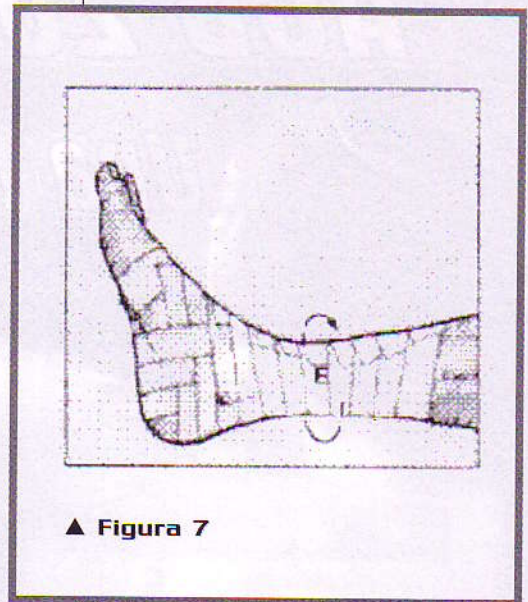
▲ **Figura 8**

pierna y, alrededor del arco del pie. No lo aprietes mucho, figura 7.

Finalmente, aplica una banda de cinta adhesiva única haciendo un 8 inmediatamente por encima y por debajo del tobillo, seguido de un cierre como el que se muestra en la figura 8.

◆ *El objetivo del tratamiento.*

El objetivo del tratamiento para todas las lesiones de tobillo es restablecer la funcionalidad del tobillo tan pron-



▲ **Figura 7**

to como sea posible. Mediante la búsqueda de un diagnóstico rápido y su tratamiento incluyendo fisioterapia, cuando sea recomendada, y mediante mantener el tobillo elevado cuando sea posible, Vd. podrá volver a realizar sus actividades cotidianas en el tiempo más corto posible. □