



**Las torceduras de tobillo pueden ocurrir en casi todos los deportes, pero son más comunes en el baloncesto, voleibol, tenis, 'jogging', fútbol americano y soccer. En la foto, el baloncestista boricua Carlos Arroyo.**

antiinflamatorios.

¿Qué hacer después del tratamiento inicial de hielo?

Para determinar la estabilidad del tobillo y el grado de daño a los músculos y ligamentos, éste debe ser evaluado por un doctor mediante un examen físico. Otros métodos de diagnóstico como radiografías, resonancia magnética (MRI) o CT Scan podrían ser necesarios.

## Inmovilización

La inmovilización -como en el caso del yeso- aunque a veces es necesaria, debe evitarse cuando sea posible. La inmovilización puede atrofiar los músculos. Es decir, como los músculos no pueden moverse apropiadamente dentro de un yeso, éstos pierden volumen y fuerza. Como consecuencia, el proceso de rehabilitación es aún más largo.

## Rehabilitación

Muchas personas reportan que el tobillo lesionado "no se siente el mismo" después que la inflamación disminuye y vuelven a caminar. Algunos sienten dolor al caminar o al practicar su deporte favorito.

De acuerdo con un artículo publicado en la revista científica *The Physician and Sports Medicine*, las personas que se tuercen el tobillo están propensas a torcerse el mismo tobillo nuevamente. Además, la rehabilitación inapropiada o la falta de ésta puede ocasionar inestabilidad permanente en el tobillo.

El propósito de la rehabilitación del tobillo es disminuir el dolor al poner peso sobre el mismo, fortalecer los músculos alrededor del área afectada para prevenir lesiones en el futuro y poder volver a practicar su deporte favorito sin ningún problema.

## Fase I

En el pasado se recomendaba descanso total hasta que la inflamación en el tobillo desapareciera. Nuevos estudios publicados en *The Physician and Sports Medicine* revelan que la inmovilización de la coyuntura del tobillo debe comenzar "casi inmediatamente después que la lesión ha ocurrido". Debido a la inflamación y el dolor, el movimiento de la articulación debe ser controlado y protegido.

La primera fase de la rehabilitación de un tobillo debe incluir la utilización de una tabla de balanceo (wobble board). Esta tabla se utiliza originalmente con la persona sentada, es decir, sin ningún peso sobre el tobillo. Este tipo de ejercicio se combina con máquinas de terapia física y hielo.

Una vez la inflamación disminuye se introducen ejercicios isométricos, en los cuales se comienza a fortalecer los músculos alrededor del tobillo, pero sin que la coyuntura del tobillo se mueva.

## Fase II

A medida que la rehabilitación continúa y el tobillo mejora, se comienza a poner el peso del cuerpo sobre la tabla de balanceo, es decir, el ejercicio se hace de pie.

También se comienzan ejercicios específicos para el fortalecimiento de los músculos. Se utilizan tubos elásticos de resistencia para ese propósito. Es en esta fase que se añaden los ajustes quiroprácticos en el tobillo que también contribuyen a integridad y estabilidad de la coyuntura devolviéndole el sentido de propiocepción (movimiento y posición de la coyuntura).

Al utilizar apropiadamente este protocolo, la persona puede retornar a su actividad favorita con menos probabilidades de que se repita la lesión.

Consulte con su doctor antes de comenzar un programa de rehabilitación.

*El autor tiene especializaciones en medicina deportiva y en la técnica de Ajuste y Manipulación de Descompresión de Cox para el tratamiento de discos herniados. Fue profesor del National College of Chiropractic en Chicago, Illinois. edeldiazdc@hotmail.com*

# Tobillos lesionados

Por Edell Díaz  
Especial El Nuevo Día

Imagínese que está caminando, corriendo o practicando su deporte favorito cuando de pronto se tuerce su tobillo. Entonces siente un fuerte dolor y su tobillo se inflama. ¿Qué debe hacer? Ciertamente, usted ha observado en algún juego de baloncesto o voleibol cómo aplican hielo al tobillo de algún atleta lesionado. Pero, ¿es el hielo suficiente? ¿Cuál es la manera correcta de aplicar hielo?

Las torceduras de tobillo pueden ocurrir en casi todos los deportes, pero son más comunes en el baloncesto, voleibol, tenis, 'jogging', fútbol americano y soccer. Cuando se tuerce un tobillo, los músculos y ligamentos alrededor del área se desgarran. También los huesos pueden romperse, causando fracturas.

La cantidad del desgarro determina la gravedad de la torcedura y las probabilidades de recuperación. La inmensa mayoría de estas torceduras pueden tratarse de manera conservadora, sin el uso de cirugía.

¿Qué se debe hacer inmediatamente después de una torcedura de tobillo?

Las siguientes palabras deben ser guía para el tratamiento de tobillos lesionados:

- proteger
- descansar
- aplicación de hielo
- compresión
- elevación

Es importante proteger el tobillo para evitar daño mayor. Para esto, se recomienda no caminar con el tobillo lastimado.

En el terreno de juego, se recomienda la aplicación de hielo en una bolsa plástica cubierta por una toalla. El hielo se coloca con presión sobre el tobillo. Preferiblemente se acuesta a la persona lesionada y se eleva el tobillo de manera que éste quede más alto que el resto del cuerpo. Se debe tener cuidado en evitar el congelamiento de la piel. Con esto en mente, el hielo se aplica durante 5 a 15 minutos solamente. Luego, de discontinuar la aplicación de hielo por 5 a 10 minutos, se aplica nuevamente. El proceso se repite varias veces.

Típicamente, la aplicación de hielo se discontinúa después del tercer día de la lesión. Este procedimiento debe ayudar a controlar el dolor y la inflamación. Además, su doctor en medicina podría recomendar medicamentos



La inmensa mayoría de estas torceduras pueden tratarse de manera conservadora, sin el uso de cirugía.