Área de
Actividades Preventivas

TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

LOGO

ESGUINCE DE TOBILLO

El tratamiento de un esguince de tobillo va a depender de la valoración y el diagnóstico del mismo.

Es importante acudir a un profesional para realizar el tratamiento adecuado.

RECOMENDACIONES ACTUALES:

HIELO
Ayuda a reducir la inflamación

ELEVACIÓN
Facilita el drenaje del líquido

PROTECCIÓN
Proteger la zona afectada para la curación

COMPRESIÓN
Vendaje funcional o férula para acelerar la recuperación

CARGA ÓPTIMA
Una rehabilitación funcional y temprana mejora el estado del tobillo

EJERCICIO
Trabajar la movilidad, fuerza y estabilidad

EDUCACIÓN
Saber las causas del esguince, cómo tratarlo y cómo controlar las secuelas