ELEVACIÓN

- Facilita el drenaje del líquido

CARGA ÓPTIMA

- La rehabilitación funcional y temprana mejora el estado del tobillo

EDUCACIÓN

- Informarse sobre las causas del esguince, cómo tratarlo y cómo controlar sus secuelas

EJERCICIO

- Fundamental para volver a tener buen movimiento, fuerza y estabilidad

PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2022

Área de Actividades Preventivas

www.maz.es @mutuamaz /mutua-maz /mutuaMAZ

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

Un estilo de vida saludable ayudará a proteger el bienestar físico y mental

LOGO

ESGUINCES DE TOBILLO

Área de Actividades Preventivas

Introducción

Los esguinces de tobillo ocurren cuando se produce un gesto lesivo en el tobillo que provoca un desgarro de los ligamentos. Los ligamentos son las estructuras que mantienen las articulaciones estables y limitan el exceso de movimiento.

Causas más frecuentes: caídas, movimientos bruscos, pisotones, etc.

Factores de riesgo: terreno irregular, deportes de impacto, lesiones anteriores, calzado inadecuado, etc.

Signos y síntomas: dolor, hinchazón, hematoma, falta de movilidad en la articulación, inestabilidad de tobillo, etc.

Complicaciones: cuando un esguince no se trata correctamente puede generar problemas crónicos como dolor, inestabilidad, falta de movimiento, desarrollo de una artrosis precoz y otras complicaciones asociadas.

Prevención del esguince de tobillo

- Calentamiento antes de realizar ejercicio
- Utilización de un buen calzado
- Minimizar el uso de tacones
- Prepararse físicamente para desarrollar una actividad
- Mantener una forma física óptima
- Trabajar la estabilidad de la articulación
- Valorar el uso de tobillera si hay inestabilidad

Tratamiento del esguince de tobillo

El tratamiento de un esguince de tobillo va a depender de la valoración y el diagnóstico del mismo; por ello, es importante acudir a un profesional sanitario para realizar el tratamiento adecuado

Algunas de las recomendaciones actuales son:

HIELO

- Ayudar a reducir la inflamación

PROTECCIÓN

- Proteger la zona afectada para la curación

COMPRESIÓN

- Vendaje funcional o férula para acelerar la recuperación