

Un esguince de tobillo es una lesión músculo esquelética que sucede cuando los ligamentos que unen la tibia y peroné con los huesos del pie se lesionan. Puede causar inflamación, hematoma, dolor, limitación de movilidad que da dificultad para caminar.

Los factores de riesgo para un esguince pueden ser caminar por superficies irregulares, calzado inadecuado, accidentes inesperados, falta de calentamiento o falta de tono en la musculatura que da estabilidad a la articulación del tobillo.

Es importante la correcta recuperación del esguince con un fortalecimiento de los ligamentos y la musculatura implicada para prevenir así futuras lesiones.



PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2024

La prevención de los esguinces de tobillo nos ayuda a evitar trastornos músculo esqueléticos

Ante un esguince de tobillo, consulta con un profesional adecuado como es un fisioterapeuta o traumatólogo

MAZ | suma
Área de Actividades Preventivas



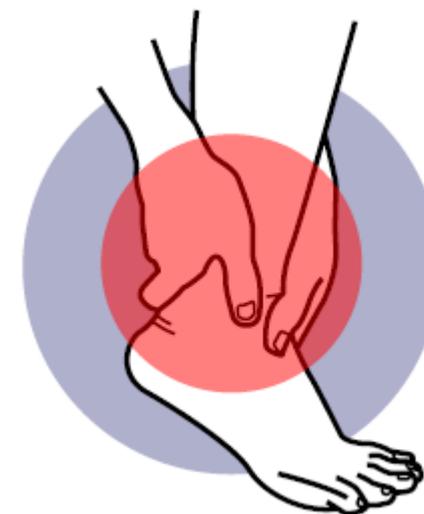
www.maz.es [@mutuamaz](https://twitter.com/mutuamaz) [/mutua-maz](https://www.linkedin.com/company/mutua-maz) [/mutuaMAZ](https://www.youtube.com/channel/UC...)

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

MAZ | suma
LABORAL

LOGO

PREVENCIÓN ESGUINCES DE TOBILLO



Área de Actividades Preventivas

Ejercicios que nos ayudan a prevenir los esguinces de tobillo

(Realizar estos ejercicios con el pie descalzo)

Punta- talón

Trasladar el peso del cuerpo de la punta del pie al talón, sin balancearse



Caminar con las puntas y los talones del pie



Ejercicios de fuerza con goma de resistencia

- Flexión Plantar
- Flexión dorsal

Llevar el pie hacia delante y hacia atrás venciendo la resistencia de la goma



- Inversión
- Eversión

Llevar el pie hacia dentro y hacia afuera venciendo la resistencia de la goma



Apoyo monopodal



Trabajar la musculatura intrínseca del pie

Colocar el pie sobre una toalla y la arrugamos con la fuerza de los dedos

