

## EL PUNTO JUSTO

Existe una vieja historia sobre un fabricante de calderas que fue contratado para reparar el enorme sistema de calderas averiado de un buque de vapor.

Después de escuchar de boca del ingeniero la descripción de los problemas y de hacer algunas preguntas, el hombre se dirigió a la caldera. Durante algunos minutos observó todas sus cañerías enroscadas, escuchó su golpeteo y el silbido del vapor que se escapaba y palpó algunas tuberías con la mano. Luego, tarareando una canción, se encaminó a un punto de ese laberinto, introdujo la mano en un bolsillo y sacó un pequeño martillo con el que golpeó una válvula una sola vez. Inmediatamente el sistema empezó a funcionar perfectamente y el calderero se marchó. Días más tarde, cuando el propietario del barco recibió una factura de 1000 €, se quejó ante el calderero de que únicamente había estado en la sala de máquinas 15 minutos, y le pidió una factura más detallada.

Esto fue lo enviado por el calderero:

- Por golpear con el martillo: 0'5 €
- por saber dónde golpear: 999'5

“Es importante elegir un buen profesional, y pensar que detrás que una acción precisa, están años de estudio y experiencias acumuladas. Pero además, trate de buscar profesionales con afán de servicio, que sonrían y que transmitan pasión y confianza por lo que hacen”



## JONATAN DÍAZ EXPÓSITO.

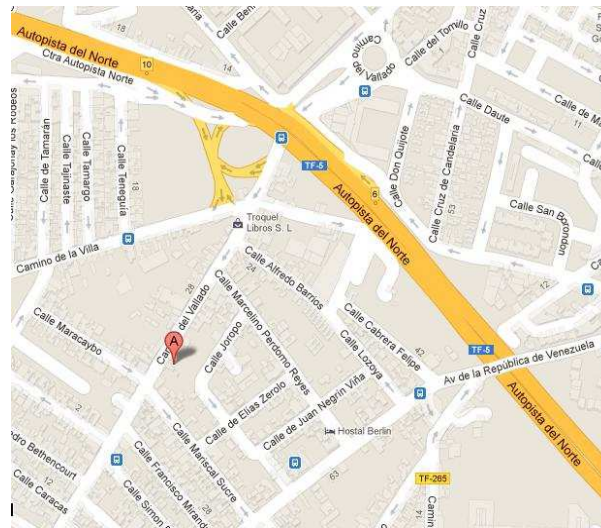
Fisioterapeuta por la Universidad de la Laguna Promoción 1992-95, y col. nº 33.

Osteópata por la Universidad de Alcalá de Henares (Madrid), promoción 97-02.



## CLINICA SACRUM S.L

C/Vallado,31 Bajo. Bºdel Coromoto  
LA LAGUNA



### Infórmese sin compromiso

en los teléfonos:

**922-260588**

**666-580741**

email: [info@clnicasacrum.com](mailto:info@clnicasacrum.com)

Web: [www.clinicasacrum.com](http://www.clinicasacrum.com)



Gacetilla de  
FISIOTERAPIA Y OSTEOPATÍA

## **Esguinces de tobillo**



Con frecuencia, hacemos algunas cosas que, en vez de mejorar, sólo consiguen empeorar los problemas físicos que padecemos.

Un ejemplo de esto, son los Esguinces o Torceduras tobillo; en los cuales, o nos ponemos calor en vez de frío, o los inmovilizamos con una férula de yeso en vez de utilizar un vendaje funcional, o incluso lo dejamos totalmente en reposo esperando que se cure solo.

Es importante que seamos capaces de comprender qué alteraciones se producen cuando sufrimos una torcedura, ya que así podremos saber qué debemos hacer y cuándo debemos acudir a un profesional para que realice una valoración y un tratamiento más especializado.

A continuación, trataremos de explicar los aspectos más importantes de los esguinces, que son una de las lesiones más frecuentes en el deporte y en la vida diaria.

Los esguinces más frecuentes son los que tienen que ver con la parte de fuera del tobillo, durante un movimiento de giro del pie hacia dentro. (Suelen ocurrir al bajarse de una acera, pisar un hueco o una piedra, jugar al baloncesto etc..)

### ¿Qué se daña?

Lo que más se daña son los ligamentos (que son las cuerdas que unen un hueso con otro), y la Cápsula Sinovial (que es una bolsa que rodea la articulación y que con su líquido lubrica los movimientos articulares). Otros tejidos que se pueden dañar, son los tendones y nervios.



### Tipos de Esguinces de tobillo.

- **Grado 1:** Es cuando se nos va a doblar el tobillo, pero reaccionamos a tiempo. Se produce un estiramiento de los ligamentos con una pequeña rotura de los mismos. No suele hincharse mucho y permite que caminemos, aunque con un poco de dificultad y molestia.
- **Grado 2:** Se produce cuando hay desgarro de, al menos, la mitad de las fibras del ligamento y la cápsula sinovial. Se hincha bastante, duele mucho al pisar, y sólo puede pisarse con la punta del pie.
- **Grado 3:** Es cuando hay rotura completa de los ligamentos, y se desgarra la cápsula. No se puede ni mover, ni pisar, hay mucho dolor, se hincha rápidamente y habitualmente el pie se queda torcido hacia dentro, ya que los ligamentos no sostienen la articulación.

### ¿Qué podemos hacer?

Lo primero que debemos observar es si podemos mover el pie y pisar aunque sea con la punta; ya que **si no podemos moverlo**, ni pisar, y se empieza a hinchar rápidamente, lo más probable es que tengamos un esguince de 3º grado, y no queda más remedio que acudir lo antes posible a un centro de urgencias para descartar posibles fracturas con una radiografía y colocar una férula de yeso, para dejar inmovilizada la zona. En el caso de un esguince de grado 3, lo ideal es permanecer con la férula sobre unos 10 días y luego acudir a un fisioterapeuta para continuar la recuperación.

En el caso de que **podamos pisar** (será de grado 1 ó 2), lo primero es aplicar alguna pomada antiinflamatoria (si tenemos al alcance), y colocar frío (hielo, bolsas de frío etc..) sobre la zona dañada, siempre colocando un paño fino o una servilleta entre el frío y la piel, para evitar quemaduras.

Mantener el frío durante 15-20 minutos cada 3-4 horas, por lo menos los dos o tres primeros días, mientras haya inflamación. **Nunca aplicar calor**, ni agua caliente, ya que lo único que conseguiríamos es que la hinchazón aumente (aunque nos alivie el dolor). Debemos también evitar forzar el pie, intentando mantenerlo en reposo hasta que se pueda acudir a un fisioterapeuta. Hay que tener cuidado con las lesiones en articulaciones de carga (tobillo, rodilla, cadera), ya que si no se hace una buena recuperación son frecuentes las secuelas de dolor y falta de movilidad, además de las típicas recaídas: “me lo volví a doblar”.

### RESUMEN

**Esguince grado 1 ó 2:** Aplicar frío, no forzar el pie y acudir lo antes posible a un fisioterapeuta.

**Esguince grado 3:** Acudir a un centro de urgencias para descartar una fractura, y colocar una férula de yeso.

### ¿Cómo debe ser un tratamiento completo?

Lo más importante al principio es proteger al ligamento dañado para que se regenere sin problemas, para ello se coloca un **Vendaje Funcional** (se utiliza para poder caminar sin riesgo de volver a torcerse el tobillo). Se debe, lo antes posible, reorientar las articulaciones dañadas, devolviéndoles su posición normal. Para ello, lo mejor son las técnicas de **Manipulación Osteopática**, que mejoran el movimiento y disminuyen el dolor sin riesgo alguno (en profesionales cualificados). Son importantísimas estas manipulaciones, ya que si no se hacen, puede mantenerse el dolor y la falta de movilidad incluso pasadas varias semanas. La hinchazón se controlará con el vendaje funcional y aplicando Frío mientras se tenga inflamado.

Para ayudar a regenerar los ligamentos y la cápsula, se utilizan técnicas de **Fisioterapia** (ultrasonido, electroterapia, Ciriax, cinesiterapia etc...) Desde el momento en que se pueda caminar y cargar el peso del cuerpo sobre el pie sin dolor, se comienzan lo

ejercicios de equilibrio y adaptación al esfuerzo. Esto es muy importante, ya que para volver a realizar movimientos

normales e incluso ejercicios deportivos, antes, hay que comprobar que el tobillo está totalmente recuperado y no hay peligro de recaídas.

Para que un tobillo esté **totalmente recuperado** de un esguince, debemos de ser capaces de caminar, correr, saltar, mantener el equilibrio con los ojos cerrados, y en el caso de deportes de golpeo (fútbol), golpear el balón sin ninguna molestia.

