

Esguince de Tobillo

Condición: Los esguinces de tobillo implican el estiramiento o desgarramiento de los ligamentos que mantienen unida la articulación del tobillo y se pueden clasificar como leves, moderados o graves.

Antecedentes: los esguinces de tobillo más comunes son los esguinces de ligamentos laterales (85% de todos los esguinces) y se producen por la rotación del pie y la rotación de la parte inferior de la pierna. A medida que el pie gira, los 3 ligamentos principales que sostienen el tobillo se desgarran sucesivamente, según la gravedad del esguince.

Factores de riesgo: Los esguinces laterales de tobillo ocurren con mayor frecuencia en el atletismo, y comprenden del 2 al 25% de todas las lesiones deportivas. Hasta el 40% de los esguinces de tobillo se convierten en un problema a largo plazo.

Historia y síntomas: Después de una lesión, se observan hinchazón y hematomas. Dolor, que a menudo empeora al soportar peso; caminar alterado; y se informa una disminución del rango de movimiento. Los esguinces leves generalmente se curan en 12 días, los esguinces moderados se curan en 2 semanas y los esguinces graves se curan después de 4.5-26 semanas. Los síntomas pueden empeorar antes de comenzar a mejorar. La hinchazón puede tardar meses en resolverse por completo y la disminución del rango de movimiento y la debilidad pueden persistir.

Examen físico: el examen físico puede revelar alteración de la marcha, sensibilidad cerca de los ligamentos lesionados e hinchazón. Debe evaluarse la estabilidad de los ligamentos y debe realizarse una evaluación completa del movimiento tanto en los tobillos afectados como en los no afectados.

Proceso de diagnóstico: se pueden usar rayos X, ultrasonido o resonancia magnética (MRI) para descartar fracturas o para determinar la gravedad del esguince.

Manejo de rehabilitación: la mayoría de los esguinces de tobillo justifican una terapia que consiste en protección, reposo relativo, hielo, compresión y elevación (en inglés "PRECIO" que significa protection, relative rest, ice, compression, and elevation) para reducir la hinchazón, minimizar el dolor y restaurar el rango de movimiento. Los enfoques más conservadores pueden utilizar una bota para caminar y descansar en la atención temprana. Su médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación, también conocido como Fisiatra, puede prescribir un plan de rehabilitación destinado a optimizar la función y fortalecer el tobillo, mediante ejercicios adecuados. El dolor se puede aliviar con medicamentos orales o tópicos y reduciendo la hinchazón. El uso de soportes para los tobillos, como vendas elásticas o esparadrapo, fomenta un regreso más rápido a los deportes y al trabajo en comparación con la inmovilización completa del tobillo. Para aquellos con síntomas persistentes, su Fisiatra puede recomendar y realizar diferentes procedimientos para ayudar a la recuperación y al proceso de curación.

Otros recursos para pacientes y familias: los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatra) trabajan con pacientes y entrenadores o empleadores, así como con entrenadores deportivos, fisioterapeutas y ortopedistas. Se debe enseñar a los pacientes ejercicios caseros adecuados y entrenamiento del equilibrio, y los atletas deben recibir un programa deportivo específico.

Preguntas Frecuentes

¿Qué es la especialidad en Medicina Física y Rehabilitación?

La Medicina Física y Rehabilitación (MF&R), también conocida como Fisiatría, es una especialidad médica primaria que tiene como objetivo mejorar y restaurar la capacidad funcional, y mejorar la calidad de vida de las personas con lesiones, impedimentos físicos o discapacidades que afectan el cerebro, la médula espinal, los nervios, los huesos, articulaciones, ligamentos, músculos y tendones. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras), evalúan y tratan todo el cuerpo, maximizan la independencia de los pacientes en su vida diaria y son expertos en el diseño de planes de tratamiento integrales y centrados en el paciente para capacitar a los pacientes logren sus metas. Al tener en cuenta todo el cuerpo, pueden identificar con precisión los problemas, disminuir el dolor, ayudar en la recuperación de lesiones devastadoras y maximizar los resultados y el rendimiento generales con opciones no quirúrgicas y peri-quirúrgicas. Para obtener más información, visite www.aapmr.org/aboutpmr.

¿Que hace a los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras) únicos?

La formación de los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación se centra no solo en el tratamiento de afecciones médicas, sino también en mejorar el rendimiento y la calidad de vida del paciente en el contexto de esas afecciones médicas. Se enfocan no solo en una parte del cuerpo, sino en el desarrollo de un programa integral para volver a unir las piezas de la vida de una persona, médica, social, emocional y vocacionalmente, después de una lesión o enfermedad. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación realizan y tratan diagnósticos médicos, diseñan un plan de tratamiento y prescriben las terapias que realizan los fisioterapeutas u otros terapeutas aliados o que realizan los propios pacientes. Al proporcionar un plan de tratamiento adecuado, los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación ayudan a los pacientes a mantenerse lo más activos posible a cualquier edad. Su amplia experiencia médica les permite tratar afecciones incapacitantes a lo largo de la vida de una persona.

¿Como localizo un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación cerca de mí?

Visite www.aapmr.org/findapmrphysician o comuníquese con su médico de cuidado primario para obtener una referido.