

+ Sala de yeso



Ejercicios para el tobillo
Después de haber tenido la
pierna enyesada



Introducción

Un tiempo atrás se quebró la pierna o por otra razón le enyesaron la pierna. Entre tanto, le han quitado el yeso. Ahora tiene permiso de su médico tratante para poner peso sobre la pierna afectada. En este folleto le explicamos qué ejercicios puede hacer para poder empezar a mover el tobillo más fácilmente otra vez y reforzar los músculos alrededor de su tobillo.

Consideraciones y sugerencias

Cuando le quitan el yeso, puede sentir el tobillo entumecido y/o doloroso. Quizá no pueda mover el tobillo muy bien o ponerle mucho peso encima. Los siguientes ejercicios ayudan a suavizar el tobillo.

- Repita los ejercicios 3 veces al día
- Si su tobillo o pierna se hinchan por la noche, los siente calientes o se entumecen, entonces, todavía tiene que moverse con calma
- Los ejercicios se vuelven cada vez más pesados. Vea, cada vez, cuáles ejercicios puede practicar bien.

Periodo de recuperación

Después de más o menos 6 semanas puede usar su tobillo de manera normal otra vez. La recuperación total dura más y puede ser diferente para cada persona.

Ejercicios

- Ejercicios de movilización
- Siéntese sobre un sofá o una cama. A continuación, mueva los dedos de los pies hacia usted y después hacia adelante. Repita este ejercicio 10 veces.



- Si el tobillo todavía está muy entumecido, puede estirar los músculos aún más con ayuda de, por ejemplo, una toalla alrededor de su pie. A continuación, tire de las puntas de la toalla para que los dedos apunten hacia usted. Mantenga esta posición por 10 segundos y después relaje los músculos. Repita este ejercicio 3 veces.



- Mueva su pie en círculos. Los movimientos deben de venir desde la articulación del tobillo. También puede tratar de 'escribir' el abecedario con los dedos de los pies. Trate de que los movimientos también vengan desde el tobillo.



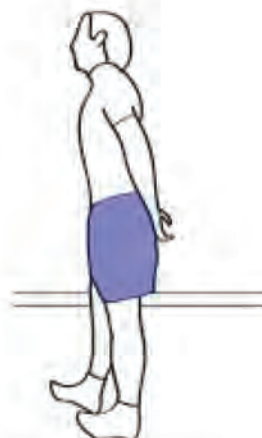
- Siéntese sobre una silla. Ponga el pie sobre una toalla y asegúrese de que la superficie sea lisa. Doble y estire la rodilla mientras que mantiene el pie sobre el piso. Haga este ejercicio hasta donde pueda aguantar el dolor y repita 10 veces.



Ejercicios de fortalecimiento



- Trate de pararse sobre sus dedos y camine un poco



Diferenciación

- Trate de pararse sobre sus talones y camine un poco



- Trate de pararse sobre 1 pierna. Al comienzo, busque sostén y trate de usar ese sostén cada vez menos y pararse sólo sobre 1 pierna.



- Si los ejercicios previos los pudo ejecutar fácilmente, también puede tratar de pararse en una pierna sobre una superficie inestable. Puede, por ejemplo, pararse sobre una toalla doblada o un cojín delgado. ¡Asegúrese de que el piso no sea liso para que no se resbale! Si también puede hacer este ejercicio, puede tratar de ejecutarlo con los ojos cerrados.



- Ponga el pie afectado sobre la primera escala de una escalera de tal manera que el otro pie no llegue al piso. Doble la rodilla de tal manera que el otro pie justo no toca el piso. Después estire la rodilla otra vez. Repita este ejercicio 10 veces.



- Haga un paso hacia adelante con el pie afectado y mantenga la parte superior del cuerpo derecha.



- Con el pie afectado, de un pequeño salto hacia adelante y aterricé sobre el mismo pie. Repita 10 veces.



- Párese sobre la pierna afectada y haga pequeños saltos. Repita 10 veces.

Test de triple salto.

Trate de dar 3 saltos lo más amplios posibles con la pierna afectada. Después, trate de dar 3 saltos de vuelta lo más amplios posibles con la otra pierna. Si acaso llega al mismo punto donde empezó, entonces puede asumir que ambos tobillos son igual de fuerte y que puede reanudar sus actividades. Si este no es el caso, entonces, trate de seguir con los ejercicios y, si es necesario, con la ayuda de, por ejemplo, un fisioterapeuta.

Sala de Yeso

Teléfono: 527 4547

Después de las 8 de la noche puede contactar el departamento de primer auxilio por 527 4000.

Dr. Horacio E. Oduber Hospital

Dr. Horacio E. Oduber Boulevard #1

Tel: (+297) 527 4000

www.arubahospital.com