

+ Sala de yeso



Venda para el tratamiento
del esguince en el tobillo



Introducción

Si tiene un esguince del tobillo, donde ha recibido un vendaje como tratamiento. Por favor lea el folleto y siga las instrucciones cuidadosamente.

Visita a la sala de Yesos

Por favor, en cada visita a la sala de yesos registrarse en el mostrador. Lleve su tarjeta de AZV. No olvide la carta del especialista!

El Esguince del tobillo

Es estiramiento excesivo de uno o varios ligamentos que comprende una articulación. Se produce debido a un movimiento brusco, caída, golpe o fuerte torsión provocando dolor, inflamación e impotencia funcional y en los casos donde existe sangramiento interno se puede ver un color azulado por la formación de un hematoma.

Tratamiento

La venda

El tratamiento de venda es de una duración de 4 a 6 semanas. Hay que pasar cada dos semanas por la Sala de yeso para reemplazar la venda. Una noche antes de su cita hay que quitar la venda usando una tijera de punta obtuso. Después del tratamiento de venda, consigue una última cita con su especialista. Después de esta temporada no está totalmente curado su tobillo. Es normal que sienta el tobillo inflamado y doloroso y que se sienta algo inestable.

Ejercicios

Para que los ligamentos del tobillo sanen bien, necesita hacer los siguientes ejercicios realizando 15 repeticiones cada 2 horas:

Ejercicio 1: Párese derecho con ambas piernas unidas, y flexi-one las rodillas hasta que sienta un estiramiento. La inclinación de las rodillas debe ser poca que no sobrepase los pies y regrese a la posición de pie.



Ejercicio 2: Párese derecho con ambas piernas separadas hasta la altura de sus hombros. Flexione la pierna derecha y mantenga la pierna izquierda estirada. Luego cambie de pierna flexionando la pierna izquierda y manteniendo la pierna derecha estirada. En ningún momento levante los talones del suelo.



Ejercicio 3: Parase sobre una pierna en este caso debe ser la pierna afectada con el esguince y trate de mantener el equilibrio. Hágalo más difícil cerrando los ojos.



Caminar

Siempre use zapatos cerrados con cordones, por ejemplo tenis. Además cuando comiences a caminar nuevamente tienes que adaptar el funcionamiento normal de la marcha. Comenzando con el talón, apoyando luego el pie y finalmente empujando con sus dedos de los pies. Si usted nota que su tobillo es doloroso y/o la venda está demasiado apretada por favor, descanse y ponga el pie en alto.

Dolor

El dolor está asociado con la lesión. Tome el medicamento para el alivio del dolor así como fue prescrito por su médico. La venda en sí no debe ocasionar ningún dolor.

No deje que se moje

Mantenga su venda seca! La venda mojada puede causar heridas y picazón. Mantenga el tobillo vendado fuera del chorro de agua o compre un cobertor en la Botica Eagle para tapar la pierna. No utilice talcos!

Picazon

No se rasque nunca con una aguja de tejer u otro objeto punzante debajo de la venda, solo ponga una bolsa de plástico con hielo sobre la venda. No utilice talcos!

Lo que Usted no puede o no debe hacer con la venda:

- Deportes;
- Caminar en un terreno irregular, por ejemplo la playa;
- Hacer uso de muletas.

Lo que Usted si puede o debe hacer con venda:

- Rápidamente reanudar su trabajo, siempre y cuando no estes todo el dia de pie/caminando;
- Conducir auto, siempre y cuando no tengas el dolor, y puedes caminar sin muletas;

Cuando Usted debe llamar a la sala de Yeso?

Se llama a la sala de yeso cuando a pesar de los consejos anteriores usted continua padeciendo de:

- Cuando el dolor aumenta y es constant;
- Coloracion azul o blanca de los dedos del pie;
- Hormigueo persistente;
- Entumecimiento persistente de los dedos de los pies.

Y tambien si:

-Se moja la venda.

Si despues de leer este folleto usted todavia tienen preguntas

Accesibilidad

Dr. Horacio E. Oduber Hospital

Dr. Horacio E. Oduber Boulevard #1

Sala de Yeso

Teléfono: 527 4547

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

www.arubahospital.com