



EL ESGUINCE



Lic. David Moyano

Licenciado en Kinesiología y Fisioterapia
Especialidad en Kinesiología Deportiva

KINERGY KINESIOLOGIA INTEGRAL

Chile 1085 - Alta Gracia, Córdoba. Argentina

NOTA DE AUTOR: el objetivo del siguiente artículo es dar a conocer el problema que cualquier deportista puede sufrir dentro del juego, los pasos a seguir y las instrucciones para su manejo.

RESUMEN

Un esguince de tobillo ocurre cuando los ligamentos fuertes que sostienen el tobillo se estiran más allá de sus límites y se desgarran. Los esguinces de tobillo son lesiones comunes que ocurren entre personas de todas las edades. Varían de leves a graves, dependiendo de cuánto daño haya en los ligamentos. Sin el tratamiento y la rehabilitación adecuados, un esguince puede debilitar el tobillo, lo que aumenta la probabilidad de que se vuelva a lesionar. Los esguinces de tobillo repetidos pueden provocar problemas a largo plazo, como dolor crónico de tobillo, artrosis e inestabilidad continua.

El Esguince



El esguince de tobillo es posiblemente la lesión más frecuente en los servicios de urgencias. El 85% de los esguinces afectan al ligamento lateral externo (LLE), lesionándose frecuentemente el ligamento peroneo astragalino anterior (LPAA). Incluso, hasta el 44% de los lesionados presentan algún tipo de secuelas entre los 6 meses y el año después de la lesión (dolor residual, inestabilidad mecánica o funcional).



Según la gravedad se clasifican en:
TIPO I (lesión del 5% de las fibras, distensión, no laxitud articular)

TIPO II (lesión del 40% - 50% de las fibras, rotura parcial, inestabilidad articular leve)

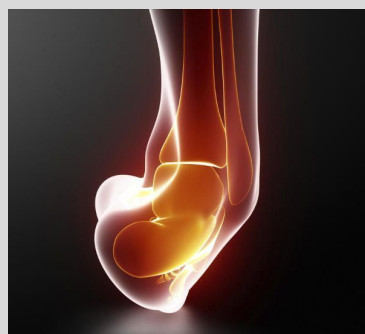
TIPO III (rotura completa del ligamento).

El Mecanismo Fisiopatológico

El esguince puede ocurrir por:

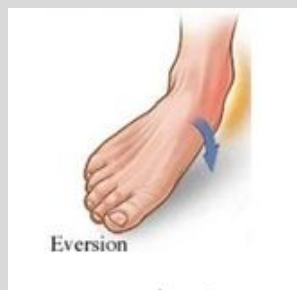
→ Inversión forzada del tobillo

Esto se produce por una combinación de movimientos de flexión y supinación del pie.



→ Eversión Forzada

Es un mecanismo de torcedura hacia afuera, representa el 15% restante de los esguinces; es menos frecuente pero se da mayormente en deportes en el que existen saltos o mayor contacto.



Diagnóstico

Es fundamentalmente clínico y se basa en la exploración mediante maniobras (dinámicas).

El diagnóstico por imágenes puede ser de gran ayuda para descartar cualquier lesión ósea o roturas ligamentarias completas.

El esguince de tobillo es, posiblemente, la lesión más frecuente en el ámbito del deporte, y quizás sea también la lesión peor tratada. Excepto que se produzca en el ámbito deportivo, donde suele ser evaluada y tratada por especialistas.



SE PRODUCE UN ESGUINCE DIARIO POR INVERSIÓN DEL PIE POR CADA 10.000 PERSONAS. LO QUE NOS DA UNA IDEA DE LA FRECUENCIA Y MAGNITUD DEL PROBLEMA.

Tratamiento



En cuanto al tratamiento inicial, debe ser funcional en los casos que no exista compromiso óseo y dirigido por un kinesiólogo, quien establecerá las pautas de tratamiento.

Los tratamientos conservadores del reposo, terminan comprometiendo la osteocinemática, así como las partes blandas indemnes (tendones, músculos, etc.).

Si se da en el ambiente del deporte, la inmediata **protección** y **compresión** es de gran ayuda.

Se estima que el 55% de los pacientes que sufren un esguince de tobillo no buscan evaluación y tratamiento inmediato luego de la lesión aguda. La tasa de esguince recurrente es alta, siendo de hasta el 80% la cantidad de deportistas que desarrollan **INESTABILIDAD CRÓNICA DE TOBILLO (ICT)**.

Y AHORA... ¿CÓMO EVITAR LA LESIÓN?

Lo ideal sería implementar estrategias de trabajos preventivos, y propioceptivos. También técnicas correctas de vendajes en deportistas con esguince residual, u ortesis recomendadas; además, de fortalecimiento de la musculatura no sólo del tobillo, sino también del pie y todo lo que está por encima de él.

Sería de gran utilidad que cada deportista adopte este tipo de conducta o autocuidado, como algo obligatorio, tanto en los entrenamientos como en las competencias.

El vendaje funcional es un tipo de fijación o contención parcial que permite cierta movilidad y estabilidad ante los agentes extrínsecos (estado del terreno) además de intentar limitar los movimientos lesivos para los ligamentos (internos y externos), tendones, cápsula y demás componentes de la articulación (tobillo).