

EL ESGUINCE DE TOBILLO

El esguince de tobillo es una lesión bastante frecuente en el golf. Generalmente se produce por una mala pisada o una caída, donde el pie se retuerce hacia dentro, elongándose la parte externa del tobillo (también puede lesionarse la parte interna, pero esto es menos frecuente).

Podemos encontrar varios grados de gravedad que dependerán de la intensidad del mecanismo lesional y del estado previo del ligamento.

- Esguince Grado I o benigno: Es una distensión del ligamento. Éste está intacto pero se ha estirado más allá de sus posibilidades. Puede haber inflamación y dolor, pero se distingue de grados más graves en que no hay hematoma, ya que el ligamento no se ha roto.
- Esguince Grado II o moderado: En esta ocasión ha habido un desgarro del ligamento, por lo que sí hay hematoma e inflamación.
- Esguince Grado III o grave: El ligamento se ha roto completamente. Hay hematoma e inflamación. Es posible que este esguince grave duela menos que uno moderado o leve, por lo que no hay que confiarse. Si hay hematoma, es porque se ha roto el ligamento, y habrá que acudir al médico traumatólogo para un diagnóstico y tratamiento adecuados.

El tratamiento, sea cual sea la gravedad, siempre es conservador, es decir, se trata con inmovilización en forma de vendajes (grados I y II) e incluso escayola los esguinces más graves. En casos muy concretos se recurre a la cirugía.

El dolor del esguince benigno evoluciona en tres fases:

- 1) Dolor muy agudo que impide caminar.
- 2) A la media hora el dolor disminuye y permite caminar.
- 3) A las 24 horas el dolor aumenta bruscamente impidiendo el descanso nocturno, debido a un aumento de la inflamación.

En general si el dolor no sigue esta evolución podría haber otra lesión aparte del esguince.

Ante un esguince de tobillo, sea del grado que sea, habrá que actuar de la siguiente manera para evitar la inflamación y el dolor:

- 1- Reposo. Hay que evitar apoyar el pie en carga en los primeros días o semanas (según gravedad).
- 2- Hielo inmediato: 20 minutos cada 3-6 horas.
- 3- Elevación de la pierna a 45° por encima de la horizontal.
- 4- Compresión mediante un vendaje realizado por un fisioterapeuta o personal cualificado.

Tratamiento fisioterápico

Tras un esguince de tobillo, aunque sea benigno, quedan en el pie algunas “secuelas” que hay que tratar para evitar que vuelva a producirse la lesión. Es muy frecuente que un esguince quede mal curado. Como consecuencia queda un tobillo inestable que favorece la aparición de esguinces leves de repetición. Se caracteriza por:

- un edema (inflamación) permanente,
- dolores difusos en tobillo y pie por afectación de la musculatura y por el estado de tensión ligamentosa,
- falta de fuerza para determinados movimientos del pie,
- sobrecarga de los gemelos,
- sensación de inestabilidad al caminar sobre terrenos irregulares,
- sensación de bloqueo en el pie,
- sensibilidad a la palpación en la región del ligamento.

Para evitar la aparición del tobillo inestable es imprescindible seguir un tratamiento fisioterápico tras la inmovilización. Este tratamiento irá encaminado a:

- Recuperar la movilidad completa del pie tratando posibles fijaciones entre los huesos de tobillo y pie.
- Tratar la musculatura de la pierna y pie para reducir el dolor y facilitar la posterior recuperación.
- Fortalecer la musculatura que ha quedado debilitada tras la lesión.
- Recuperar la propiocepción ligamentosa. La propiocepción es la información que transmiten los ligamentos sobre la posición de una articulación en todo momento. Si esta función falla por lesión del ligamento, el pie no reaccionará a tiempo ante un imprevisto en el terreno, favoreciendo la aparición de un nuevo esguince.
- Evitar la aparición de nuevos esguinces durante la etapa de recuperación mediante la colocación de vendajes funcionales en situaciones de riesgo (práctica deportiva).

Conclusiones.

El esguince de tobillo en general es una lesión benigna pero que tiende a cronificarse si no se trata adecuadamente. Es muy frecuente abandonar el tratamiento al retirar el vendaje por pensar que ya ha curado la lesión. Nada más lejos de la realidad. En la mayoría de los casos el pie “no queda como antes”; queda edema y dolor residual, sensibilidad e inestabilidad. Esto es por las pequeñas lesiones asociadas al esguince, que necesitan ser tratadas.

Por tanto tras un esguince de tobillo, sea del grado que sea, hay que buscar una recuperación completa, ya que hay lesiones que no curan por sí solas y necesitan de una intervención fisioterápica. Si no realiza esta recuperación es probable que el tobillo sufra repetidos esguinces u otro tipo de problemas asociados. Cuanto antes realice el tratamiento, más corto y exitoso será. Hay lesiones que no curan “con el tiempo” y no hay que abandonarlas por quitarles importancia.