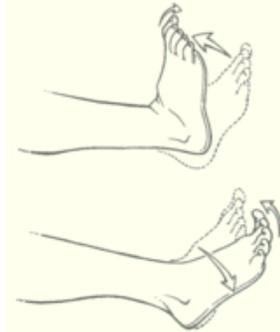


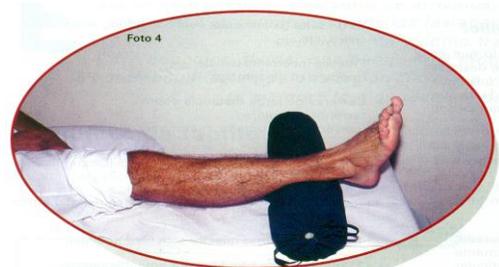
REENTRENAMIENTO AL ESFUERZO CON TRABAJO PROPIOCEPTIVO

(Esguince de grado II del ligamento lateral externo)

- **Ejercicios pasivos:** (ejercicios a realizar una vez retirada la inmovilización 1-2 días). Probablemente la inflamación ha cedido lo ideal es que estés en manos de un fisioterapeuta que te administre electroterapia por medio de láser para tratar de acelerar el proceso de regeneración de los ligamentos, ultrasonidos, manipulaciones, cyriax,... si no es posible puedes realizar algunos tu mismo: lo ideal es que metas el pie en agua caliente entorno a 10-15 minutos antes de comenzar pero te lo puedes saltar, a continuación deja el pie muerto y sujeta el tobillo con una mano y con la otra el pie: mueve el pie hacia abajo, arriba, hacia dentro, hacia fuera y haz giros en ambos sentidos. **Importante siempre sin producir dolor** e intentando llegar al límite de movilidad. Después del trabajo nos aplicamos hielo entre 15-20 minutos. Además puedes realizar baños de contraste (frío-calor) empezando por agua caliente y terminando en agua caliente también tres veces al día. En cada sesión: 3 x (3' caliente - 1' fría - 3' caliente).
- **Ejercicios activos:** (ejercicios a realizar el tercer día en función de la evolución)
 - 1.1 Flexión y extensión de tobillo (flexo-extensión dorsal y plantar). 2 series de 15 repeticiones (15 repeticiones, lo realizas dos veces descansando 30 segundos entre cada una).



- 1.2 Movimientos de inversión y eversión. (Lateralizaciones internas y externas, hacia la derecha e izquierda). 2 series x 15 repeticiones x 30" descanso.

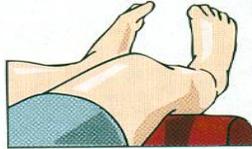
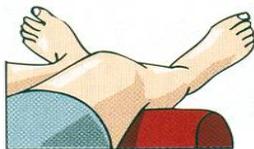


- 1.3 Escribir el abecedario con la punta del dedo gordo. (Movilizando el tobillo y no toda la pierna).
- 1.4 Realizamos desplazamientos sobre una botella.

HOY ME VOY A TOCAR LOS PIES

y eso no quiere decir
que no vaya a hacer nada

Trabajas tus bíceps, tus cuádriceps y tus dorsales... pero ¿qué pasa con tus pies? Al final acaban por ponerse en forma porque no tienen más remedio que intervenir en multitud de tareas como "personajes secundarios", sin embargo hay ejercicios que les devuelven el protagonismo, evitando lesiones y reforzándolos.



- Apoya los pies, tumbado boca arriba, de modo que queden libres. Dejando el talón fijo gíralos todo lo que puedas hacia fuera, separando los dedos lo más posible, y luego júntalos al máximo, llevando además las plantas hacia dentro mirándose la una a la otra. Tres series de 15 giros adentro-afuera, con 30" de descanso entre las series.

- Pon una toalla en el suelo y agárrala con los dedos, llevándola hacia ti y alejándola a continuación. Haz tres series de cinco repeticiones de acercar-alejar, con medio minuto de descanso entre ellas.



- Enrolla la toalla y colócala en el suelo. Anda sobre ella de punta a punta, durante 30 segundos, haciendo idas y vueltas.



- El borde de un escalón es el sitio ideal para hacer flexiones y extensiones de tobillo, elevando todo tu cuerpo. Apóyate muy cerca de la punta del pie para trabajar los gemelos y reforzar a la vez el arco plantar y zona del Aquiles.

1.6 Apoyados sobre el tobillo malo (nos podemos ayudar de la pared, en una pica,...) el otro en alto, intentamos mantener el equilibrio simplemente flexionando y extendiendo la rodilla y el tobillo durante unos 20-30 segundos y descansamos otros 30".



1.7 Ídem pero lanzando una pelota de tenis (o imaginaria) contra una pared, a las esquinas, al techo, de frente. (podemos cerrar los ojos para aumentar la sensación de equilibrio, sin pelota claro).

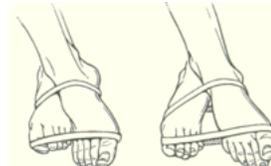
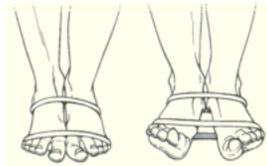
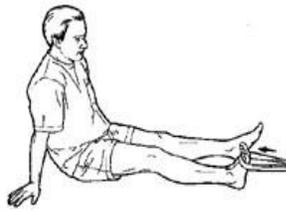
1.8 Un compañero se sitúa detrás del otro y le empuja suavemente mientras el que intenta mantener el equilibrio lo hace sobre una pierna. Ídem con los ojos cerrados.

1.9 Trabajo con plato de Bohler (platos inestables para trabajar la propiocepción).

*Ejercicios para realizar como reintroducción al esfuerzo durante aproximadamente cinco días siempre en función de la evolución; **importantísimo aplicar hielo entre 15-20' después de las sesiones de trabajo.***

- **Ejercicios resistidos:** (a realizar a partir del séptimo día).

Ídem a los anteriores pero poniéndote una resistencia que puede ser tu propia mano, contra una pared, gomas elásticas,... (3 series x 5-10"trabajo x 15" descanso).



- **Ejercicios con cargas:** (a realizar a partir del décimo día en función de la evolución).
 - Trabajar en la máquina de gemelos con diferentes aperturas de los talones (cargas - ligeras, importante estirar luego gemelos).
 - Empujar con el interior y exterior un disco de 3-5 kg. (3-5 m interior y exterior).
 - Subir un balón medicinal 3-5 Kg un pequeño escalón con un solo pie.
- **Ejercicios de reentrenamiento al gesto deportivo:** (A realizar en la segunda semana de trabajo)
 - Comenzamos con la carrera continua suave.
 - Podemos desplazarnos trotando y conduciendo un balón en los pies con el interior y el exterior.
 - Aumentaremos el ritmo de la carrera continua introduciendo cambios de dirección, de ritmo, paradas, arrancadas,....
 - En la última fase de la recuperación realizaremos ejercicios como correr sobre terreno irregular, superficies inestables, en zig-zag, en círculos, haciendo ochos,... que preparan al paciente para reincorporarse a su actividad deportiva.

IMPORTANTE DESPUÉS DE CADA SESIÓN DE TRABAJO APLICARTE HIELO ENTRE 15-20 MINUTOS.

RESUMEN DE EJERCICIOS DE PROPIOCEPCIÓN

- Destinado a fortalecer los tobillos. Organizamos el trabajo por grupos de ejercicios.
- Los ejercicios se deberían realizar sobre colchoneta o tatami pero como el club no tiene pues sobre el parquet. Combinar 2-3 ejercicios del primer grupo, 2-3 del segundo y 2-3 del último grupo:

GRUPO 1:

- Andar descalzo por una colchoneta.
- Andar con la punta de los pies.
- Andar con los talones.
- Andar con el exterior de la planta.
- Andar con el interior de la planta

GRUPO 2:

- Empujar con el interior y exterior un disco de 3-5 kg. (3-5 metros interior y vuelta con el exterior).
- Subir un balón medicinal un pequeño escalón con un solo pie.
- Mantener el equilibrio a pata coja. Series de 20"-30" por pierna.
- Mantener el equilibrio a pata coja con los ojos cerrados. Series de 20"- 30" por pierna.
- Mantener el equilibrio a pata coja flexionando y extendiendo rodillas y tobillo. Series de 20" -30" por pierna.
- A la pata coja sobre el pie lesionado, intenta describir un dibujo en el suelo, números, letras,... con la punta del pie sano
- Mantener el equilibrio a pata coja saltando y haciendo giros de 90° series de 20"-30" por pierna.
- Mantener el equilibrio a pata coja saltando y haciendo giros de 180°. Series de 20"-30" por pierna.
- Mantener el equilibrio a pata coja saltando haciendo giros y con los ojos cerrados. series de 20"-30" por pierna.
- Saltar sobre una cruz formada en el suelo hacia sus cuatro lados en una dirección y en otra, en diagonales,....

GRUPO:

- Un compañero se sitúa detrás del otro y le empuja suavemente mientras el que intenta mantener el equilibrio lo hace sobre una pierna.
- Un compañero se sitúa detrás del otro y le empuja suavemente mientras el que intenta mantener el equilibrio lo hace sobre una pierna y con los ojos cerrados.
- Ponte a la pata coja encima de un cojín e intenta mantener y perder el equilibrio, puedes complicarlo si te tiran una pelota e intentas decepcionarla de distintas formas.

*** Debemos tener en cuenta que los gemelos se cargan bastante y sería bueno dar tiempo para estirar entre grupo y grupo.

EJERCICIOS BOSU

1. Continuación de los ejercicios de recuperación, fase final, reintroducción al trabajo de cancha.

1º fase de contacto con el Bosu:

- Apoyar simplemente el pie en el Bosu y realizar presión, buscando la mayor amplitud en el movimiento. Lo realizamos con ambos pies, el bueno y el malo. 30" con cada uno y estiramos gemelos 15".
- Subirnos en el Bosu, mantener un poco el equilibrio y salir hacia delante, trabajamos con los dos pies. 1'
- Ahora nos subimos en el Bosu de forma lateral, desplazamiento largo subo primero un pie, realizo un pequeño equilibrio, subo el otro pie y salgo fuera sin saltar, primero un pie y luego el otro. 1' (implicamos también el aductor)
- Ahora me subo en el Bosu, y una vez encima a la pata coja, me provocho el desequilibrio, hacia delante, hacia detrás, hacia un lado y hacia el otro, sin caerme; primero con un pie y luego con el otro. 30" con cada uno x 3 veces. Variante: lanzando una pelota a la pared o a una esquina, con un compañero que nos provocho el desequilibrio desde detrás o desde delante, mantener el equilibrio mientras botamos un balón de baloncesto.
- Finalmente, realizo los ejercicios pero saltando desde fuera al bosu, mantenemos el equilibrio y saltamos fuera. Primero de frente y luego lateral. 1' para cada ejercicios alternando con la pierna buena y la lesionada x 3 veces y termino estirando.

*** 10' aproximadamente para realizar los ejercicios. Deberíamos ponernos hielo al finalizar la sesión.

2º Fase de contacto con el Bosu: (para potenciar o de mantenimiento una vez recuperados al 100 %, podemos empezar por los anteriores y pasar a estos que tendrían mayor dificultad).

- Provocar el desequilibrio a la misma vez que la flexión y extensión de la rodilla.
- Saltar sobre el bosu, saltos cortos con una sola pierna o con dos.
- Subir y bajar de bosu rápido apoyando los dos pies.
- Estando encima del bosu, flexionar una pierna por la rodilla como si hiciéramos skipping y ponernos en la que queda de puntillas, vamos alternando.
- Subirme al bosu y realizar el gesto técnico de la patada a un balón (mientras mantengo el equilibrio). Variante: utilizar a un compañero que me pase el balón y lo golpee. Ídem pero ahora me subo y golpeo, seguido.
- Saltar sobre el bosu y voy dando la vuelta con apoyos de 90º primero y luego de 180º la vuelta completa. Primero un pie y luego el otro.

*** Darle la vuelta al bosu e ídem.