ESGUINCE DE TOBILLO LPPA

EASY

@EASY_FISIOTERAPIA

ESGUINCEDE TOBILLO LPAA

El esguince de tobillo del ligamento peroneo-astragalino anterior (LPAA) es la lesión más común cuando existe un mecanismo de inversión forzada en el tobillo.

Ese mecanismo de inversión forzada es el típico que seguramente has tenido alguna vez, y de no ser así, el que te viene a la cabeza cuando piensas en una torcedura de tobillo.

Como consecuencia de ese movimiento que sobrepasa los límites fisiológicos para los que está diseñada la articulación el LPAA se estira en exceso, cuya consecuencia es una afectación de dicho ligamento y potenciales daños colaterales.

Las últimas revisiones de guías de práctica clínica abogan por un tratamiento activo centrado en el movimiento, evitar reposos prolongados, evitar el uso de AINEs y la educación.

Estoy seguro que al final de la lectura saldrás con herramientas más que de sobra para abordar a este tipo de pacientes.

REGLAS DE OTTAWA

Para sorpresa de muy pocos, el tratamiento de inmovilización de unas 2 semanas, más una radiografía de “regalo”, que usualmente se suele pautar en urgencias o servicios médicos va completamente en contra de lo que realmente es un correcto manejo de esta patología.

SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE EMAIL.

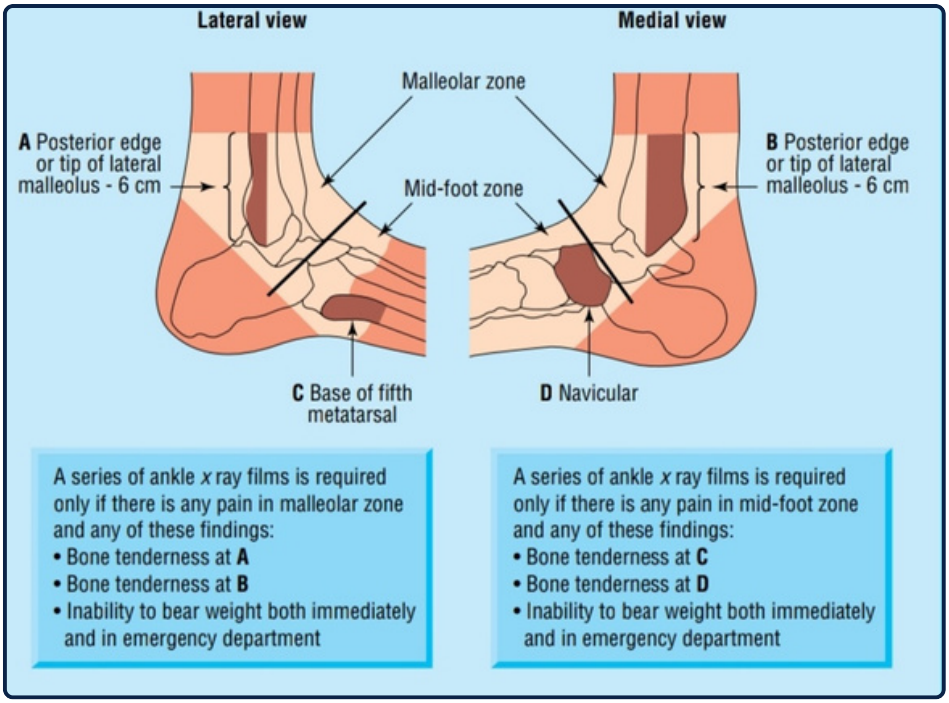
EJERCICIOS PARA UNA ROTURA DE ISQUIOS

REGLAS DE OTTAWA

Lo primero que debes conocer es el alcance de la lesión, para ello tenemos test ortopédicos que nos ayudan en un primer contacto.

Estos tests son las reglas de Ottawa, un conjunto de parámetros que han demostrado ser altamente sensibles a la hora de detectar fracturas del quinto meta. Lesión que con frecuencia puede acompañar al esguince de tobillo de LPAA en los escenarios más graves.

Reglas de Ottawa para esguinces de tobillo:



Bachmann, L.M., Kolb, E., Koller, M.T., Steurer, J., & ter Riet, G. (2003). Accuracy of Ottawa ankle rules to exclude fractures of the ankle and mid-foot: systematic review. BMJ, 326(7386), 417.

SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE EMAIL.

EJERCICIOS PARA UNA ROTURA DE ISQUIOS

REGLAS DE OTTAWA

Gracias a esta sencilla herramienta podemos ahorrar mucho dinero en servicios públicos y radiación innecesaria a aquellos pacientes que no necesiten pruebas de imagen.

Y seremos más efectivos a la hora de catalogar la severidad del esguince de tobillo de LPAA en cada uno de sus grados.

¿Qué quiere decir esto que son altamente sensibles?

Es necesario recordar que al ser muy sensible, sobre todo nos es útil a la hora de descartar fracturas en aquellos pacientes que den negativo en el test. Sin embargo, para aquellos que den positivo queda bajo el juicio del clínico la decisión a tomar.

Lejos de ser perfecta, es de gran ayuda como cribaje.

No pierdas detalle de lo que viene a continuación, ya que el tratamiento de un esguince de tobillo de LPAA necesita ser comprendido con meticulosidad y eso es lo que vas a ser capaz de obtener en los siguientes párrafos y en el vídeo que tienes depositado al final del post.

SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE EMAIL.

ESGUINCE DE TOBILLO LPAA

EJERCICIOS PARA UN ESGUINCE DE TOBILLO DE LPAA:

Sí, el título habla directamente de ejercicios, es porque quiero que te lleves una idea clara de este post, y es que el tratamiento de un esguince de tobillo de LPAA pasa desde la fase más inicial por actividad. Nada de reposos prolongados, ni mucho menos escayolas.

Dividiremos la rehabilitación de un esguince de tobillo de LPAA en 3 fases:

Fase 1 restauración de movimientos y reparación de tejidos (Semana 1-2). Los objetivos son claros teniendo en cuenta el título. Vamos a pasar a mostrarte cómo llevarlo a cabo.

No sin antes recordaros que tenéis al final de la publicación un vídeo donde se explica todo con apoyo visual y auditivo.

Como ya viene siendo habitual tenemos 3 bloques dentro de esta fase: Movilización, Activación e integración.

-Movilización: Emplearemos estrategias analgésicas que trabajen el ROM en flexión dorsal del tobillo (DFROM) y el Hallux CARS en rangos no dolorosos. Dosis: 2-3 minutos.

SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE EMAIL.

ESGUINCE DE TOBILLO LPAA

EJERCICIOS PARA UN ESGUINCE DE TOBILLO DE LPAA:

-Activación: Trabajo de la flexión plantar tanto en rangos no dolorosos como de forma isométrica. Dosis: Respectivamente, 2x5/10 y 3x15 20”

-Integración: DFROM bajo carga, trabajo de estabilidad y fuerza en plano sagital y caminar talón - punta. Dosis: Respectivamente, 3x3-5, 3x6-8 y caminar entre 1 o 2 minutos.

Con esto pasamos a la siguiente fase:

Fase 2 funcionalidad y fuerza (Semana 3-4).En esta fase seguiremos trabajando aumentando la complejidad e intensidad sobre la base que hemos creado durante la fase 1 para crear un tobillo fuerte que prevenga a nuestro paciente de futuras lesiones.

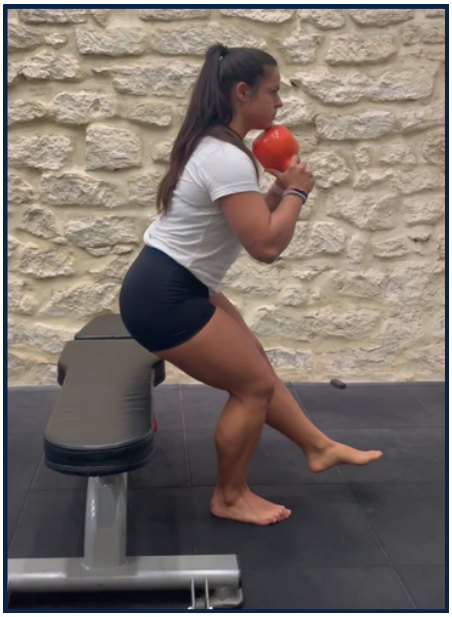
SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE EMAIL.

ESGUINCE DE TOBILLO LPAA

EJERCICIOS PARA UN ESGUINCE DE TOBILLO DE LPAA:

Dentro de esta fase volvemos a tener los mismos bloques previamente citados, que como ya sabéis ayudan a nuestro paciente a adquirir un estímulo más completo alrededor de la patología que estemos tratando, en este caso el esguince de tobillo del ligamento LPAA.

-Movilización: Continuamos con las mismas estrategias citadas en fase 1 aumentado en el ROM a lo máximo posible. Dosis: 2 o 3 minutos



-Activación: Nuestra actuación en este bloque girará en torno a tres ejercicios. El trabajo de los últimos grados de flexión plantar, inversion heel raise y control de la fase excéntrica. Dosis: 3x8-10 los dos primeros y 3x6-8 del trabajo excéntrico.

SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE EMAIL.

ESGUINCE DE TOBILLO LPAA

EJERCICIOS PARA UN ESGUINCE DE TOBILLO DE LPAA:

-Integración: Aquí ya en el bloque final de la fase 2 de haber hecho bien nuestro trabajo y contando con que no hubiera habido ninguna complicación durante el proceso. Tenemos vía libre para dar caña a ese tobillo, os voy a poner tres ejemplos con sus respectivas dosis y tendréis el resto del tratamiento completo de este último bloque (y crucial) en el vídeo de nuestra docente Cristina.

Los ejercicios sugeridos en el post van a ser la zancada cossac (3x6-8), isométricos reactivos (3x6) y hop lateral a una pierna (3x6-8) metiendo ya por último trabajo pliométrico también. Para descubrir los otros 3 ya sabes a donde tienes que ir...

- Fase 3 es la fase donde de ser necesario trabajaremos de forma más específica las demandas físicas del deporte o actividad que quiera realizar nuestro paciente.

Por tanto, corre de tu mano estar informado para ser capaz de adaptar individualmente cada caso.

SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE EMAIL.

ESGUINCE DE TOBILLO LPAA

INESTABILIDAD CRÓNICA DE TOBILLO

Si eres fisio estoy seguro que la frase de “esguince mal curado” has perdido la cuenta de cuantas veces la has escuchado.

Pese a que tras estas frases, a menudo, hay más de mito que verdad, este no es el caso y te voy a explicar por qué.

Un esguince de tobillo de LPAA, tratado de forma incorrecta puede derivar en inestabilidad crónica de tobillo. Lo cual aumenta la probabilidad de volver a lesionarse, y hace que nuestros pacientes vivan condicionados por ese esguince que un día decidieron pasar por alto.

Pero, ¿Qué es esto de la inestabilidad crónica de tobillo? ¿Y, por qué surge tras una esguince de tobillo de LPAA qué fue mal abordado?

Como se explica en el inicio, un esguince de tobillo de LPAA se produce por un mecanismo de inversión forzada. Llevando la articulación a grados de movimiento no fisiológicos, por tanto, el ligamento incapaz de resistir esa fuerza de estiramiento se distiende o se rompe.

A raíz de ese momento hay una pérdida de información propioceptiva gigante, es decir, la información que recibe nuestro cerebro de ese ligamento disminuye en cantidad y calidad.

SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE EMAIL.

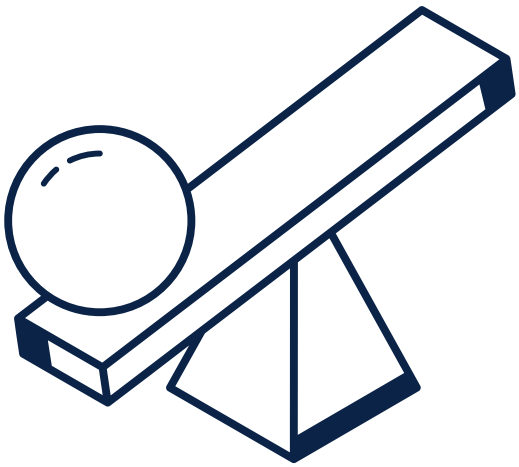
ESGUINCE DE TOBILLO LPAA

INESTABILIDAD CRÓNICA DE TOBILLO

Además, si la rehabilitación es incorrecta en el plazo biológico de 4 semanas que suele durar la reparación de este tejido las características de tensión y soporte de cargas por parte del ligamento serán más ineficientes.

Ambas condiciones (es mucho más complejo, pero en resumen es esto lo que ocurre) dan lugar a un ambiente perfecto para volver al LPAA menos capaz y el organismo contar con menos recursos para manejar la situación de su tobillo.

Así aparece lo que da título a este apartado, la inestabilidad crónica de tobillo. Patología bastante explícita en su nombre sobre que genera, y muy tediosa a la hora tanto de padecerla como de tratarla. Cuyo mejor manejo es la prevención siguiendo los pasos e información compartida respecto al esguince de tobillo del LPAA en el post.



SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE EMAIL.

EJERCICIOS PARA UNA ROTURA DE ISQUIOS

CONCLUSIÓN

El esguince de tobillo del LPAA es una patología que de no hacerle caso puede generar graves problemas a futuro. Por ello te ánimo a no desprestigiarla y tratarla con la rigurosidad que aquí desde Easy hemos decidido ofrecerte.

VÍDEO DE REGALO

SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE EMAIL.

EJERCICIOS PARA UNA ROTURA DE ISQUIOS

BIBLIOGRAFÍA

DOHERTY, C., DELAHUNT, E., CAULFIELD, B., HERTEL, J., RYAN, J., BLEAKLEY, C., & HOLDEN, S. (2017). MANAGEMENT AND TREATMENT OF ANKLE SPRAIN ACCORDING TO CLINICAL PRACTICE GUIDELINES: A PRISMA SYSTEMATIC REVIEW. BMC MUSCULOSKELETAL DISORDERS, 18(1), 1-15.

HERTEL, J. (2002). EVALUATING AND DIFFERENTIATING ANKLE INSTABILITY. THE AMERICAN JOURNAL OF SPORTS MEDICINE, 30(2), 315-322.

BACHMANN, L.M., KOLB, E., KOLLER, M.T., STEURER, J., & TER RIET, G. (2003). ACCURACY OF OTTAWA ANKLE RULES TO EXCLUDE FRACTURES OF THE ANKLE AND MID-FOOT: SYSTEMATIC REVIEW. BMJ, 326(7386), 417.

STIELL, I.G., GREENBERG, G.H., WELLS, G.A., & MCDOWELL, I. (1995). DIAGNOSTIC ACCURACY OF THE OTTAWA ANKLE RULE TO EXCLUDE FRACTURES IN ACUTE ANKLE INJURIES IN ADULTS: A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS. JAMA, 273(4), 318-322.

SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE EMAIL.