

Inestabilidad Crónica Del Tobillo



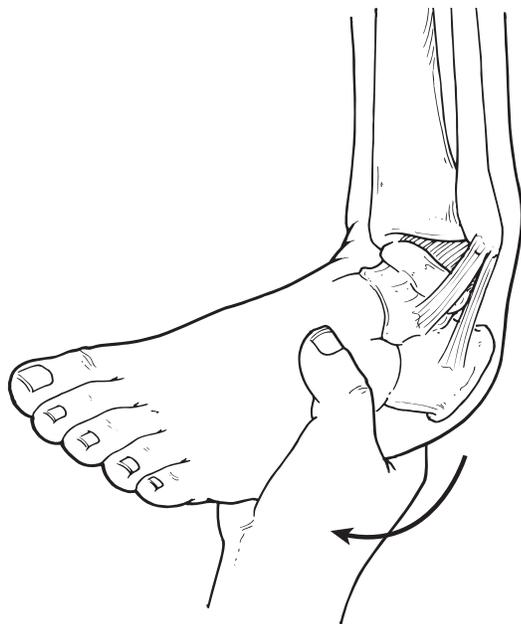
American College of
Foot and Ankle Surgeons®

¿Qué es la inestabilidad crónica del tobillo?

La inestabilidad crónica del tobillo es una enfermedad caracterizada porque la parte externa (lateral) del tobillo “se dobla” continuamente. Esta enfermedad a menudo se desarrolla después de sufrir repetidos esguinces. Por lo general el tobillo “doblado” se presenta mientras se camina o se realiza alguna otra actividad, pero también puede ocurrir cuando usted simplemente está de pie. Muchos atletas, así como otras personas, sufren de inestabilidad crónica del tobillo.

Las personas con inestabilidad crónica del tobillo a menudo se quejan de lo siguiente:

- El tobillo se les dobla frecuentemente, especialmente en superficies desiguales o cuando están practicando algún deporte
- Molestia e inflamación persistente (crónica)
- Dolor o sensibilidad
- El tobillo se siente vacilante o inestable



Técnica de examen:
inestabilidad crónica del tobillo lateral

Causas

La inestabilidad crónica del tobillo por lo general se desarrolla después de un esguince de tobillo que no ha sanado adecuadamente o que no fue totalmente rehabilitado. Cuando usted sufre un esguince de tobillo, los tejidos conectivos (ligamentos) se estiran o se rompen. A menudo se afecta la capacidad de mantenerse en equilibrio. Se requiere una rehabilitación adecuada para fortalecer los músculos alrededor del tobillo y “reentrenar” los tejidos dentro del tobillo que afectan el equilibrio. No hacerlo así puede resultar en esguinces frecuentes de tobillo.



Tobillo lesionado con laxitud de ligamentos

Los esguinces de tobillo frecuentes a menudo causan, y perpetúan, la inestabilidad crónica del tobillo. Cada esguince subsiguiente conduce a un mayor debilitamiento (o estiramiento) de los ligamentos, lo que produce mayor inestabilidad y probabilidad de desarrollar problemas adicionales en el tobillo.

Inestabilidad Crónica Del Tobillo *continuó*

American College of
Foot and Ankle Surgeons®

Diagnóstico

En el proceso de evaluación y diagnóstico de su enfermedad, el médico especialista en pie y tobillo le preguntará sobre toda lesión previa o inestabilidad del tobillo. Después examinará su tobillo para revisar áreas sensibles, señales de inflamación e inestabilidad de su tobillo como se muestra en la ilustración. Las radiografías u otros estudios de imagen diagnóstica pueden ser útiles para una mejor evaluación del tobillo.

Tratamiento no quirúrgico

El tratamiento para aliviar la inestabilidad crónica del tobillo se basa en los resultados del examen y de las pruebas, así como en el nivel de actividad del paciente. El tratamiento no quirúrgico puede incluir:

- **Terapia física.** La fisioterapia involucra diversos tratamientos y ejercicios para fortalecer el tobillo, mejorar el equilibrio y el rango de movimiento y reentrenar sus músculos. A medida que progresa con su rehabilitación, también puede recibir entrenamiento relacionado específicamente con sus actividades o los deportes que practica.

- **Ortesis.** Algunos pacientes usan un aparato ortopédico en el tobillo para darle soporte al mismo y evitar que gire. El uso de un aparato ortopédico como soporte también ayuda a prevenir esguinces de tobillo adicionales.
- **Medicación.** Los medicamentos antiinflamatorios no esteroides (NSAID), como el ibuprofeno, pueden ayudar a reducir el dolor y la inflamación.

¿Cuándo se necesita la cirugía?

En algunos casos, el médico especialista en pie y tobillo recomendará recurrir a cirugía con base en el grado de inestabilidad o en la ausencia de respuesta a los tratamientos no quirúrgicos. Las opciones quirúrgicas consisten principalmente en la reparación o reconstrucción del ligamento o los ligamentos dañados. El médico determina el mejor procedimiento para su caso según la gravedad de inestabilidad y su nivel de actividad. La longitud del periodo de recuperación podrá variar, dependiendo del procedimiento o procedimientos realizados. ■



American College of
Foot and Ankle Surgeons®

Esta información ha sido preparada por el Comité de Educación Pública de la American College of Foot and Ankle Surgeons, una organización profesional de 6.000 cirujanos de pie y tobillo. Miembros de la organización son doctores de medicina podiátrica que han completado internados en cirugía.

Esta organización tiene el propósito de adelantar el cuidado de los pacientes con problemas del pie o el tobillo por educación, investigación, y la promoción de normas superiores de la profesión.

Copyright © 2010, American College of Foot and Ankle Surgeons • www.FootHealthFacts.org