



RECOMENDACIONES AL ALTA para el paciente con ESGUINCE DE TOBILLO LEVE - MODERADO (GRADO I-II), tratado con venda elástica adhesiva

- No apoye durante 48-72 horas y mantenga elevada la pierna afectada.
- Transcurridas las primeras 48-72 horas inicie la marcha progresivamente y realice diariamente (2-3 veces/día) los **ejercicios de rehabilitación** que se indican:
 1. Extienda y flexione al máximo el pie, para esto último se puede ayudar con una toalla a modo de estribo.
 2. Apriete con la planta del pie una pelota de tenis contra el suelo, moviendo el pie para hacerla girar.
 3. Coloque contra la pared el lado derecho del pie y empujar con fuerza hacia ella. Repita el ejercicio con el lado izquierdo del pie.
 4. Al terminar haga reposo con el pié en alto 5 –10 minutos
- Es recomendable la aplicación de frío local o hielo sobre la zona afectada de forma intermitente, especialmente en el momento de la lesión, los primeros días y al hacer los ejercicios.
- Mantenga el vendaje durante 2- 3 semanas, según le indique el médico.
- Para retirar el vendaje sumerja la pierna en agua tibia - caliente, y despéguelo cuando se ablande.
- Si continúa con molestias o dolor, consulte con su médico.

SERVICIO DE URGENCIAS

