

Prevención

En las actividades cotidianas y laborales

Si su actividad requiere que esté parado mucho tiempo sobre una superficie dura, utilice una colchoneta para disminuir el estrés en los pies.¹



Utilice el calzado adecuado a su tipo de pie

Si su arco plantar es bajo, use calzado con soporte para el arco y la parte frontal. Si su arco es alto, use calzado de suela blanda y con buena amortiguación; esto evitará la fascitis plantar. Cambie el calzado regularmente, ya que el desgaste afecta el modo de pisar, lo que provoca problemas crónicos en el tobillo y en el pie.^{1,2} El calzado ajustado puede ocasionar dolor del talón, deformidad en los dedos, juanetes, uñas encarnadas, entre otros.³



Evite lesiones por el uso de tacos altos³

El uso de tacos altos se relaciona con la aparición de ampollas, juanetes, el acortamiento de los músculos de la pantorrilla, dolor de espalda y deformidad en los dedos de los pies. De acuerdo a la información de un estudio, el uso de tacos durante 1 hora y 6 minutos provoca el inicio del dolor en los pies.³



Antes de realizar actividad física

Con el paso de los años los músculos de la pantorrilla se vuelven más rígidos, lo que aumenta la exigencia en los pies. Caliente y elongue sus músculos al menos tres veces por día y siempre antes de iniciar cualquier ejercicio recreativo o deportivo.¹⁻³



Entrene gradualmente

Aumente paulatinamente la velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad en sus ejercicios; fortalecerá y mejorará la movilidad muscular de sus pies y tobillos.²



Elija superficies de bajo impacto

Evite caminar y correr sobre superficies irregulares (piedra o arena) y no corra en pendiente si no está entrenado para hacerlo. Elija caminar o correr sobre césped o tierra ya que, al no ser superficies rígidas, generan un impacto mucho menor que al hacerlo sobre la vereda o el asfalto.²



Proteja sus articulaciones

Disminuya el riesgo de lesiones en los tobillos utilizando la protección de tobilleras mientras ejercita, especialmente si ya ha sufrido un esguince de tobillo.^{1,2}





Sentado con el pie apoyado en el suelo, escriba el alfabeto en el aire con los dedos del pie, para que el tobillo se mueva en todas las direcciones.

1 x 3



Sentado, coloque una toalla en el suelo y desplácela hacia usted con los dedos de los pies; luego, empujela lejos. Coloque algún objeto sobre la toalla, para que el ejercicio sea más difícil.⁴

1 x 4



Párese frente a una pared y apoye sus manos. Lleve la pierna que desea estirar hacia atrás, mantenga el talón en el suelo. Doble la rodilla delantera, hasta que sienta un estiramiento en la pierna recta.⁴

1 x 4



Con las piernas estiradas, coloque una toalla enrollada debajo de la planta y sosténgala por ambos extremos. Tire suavemente, mientras mantiene las rodillas rectas.⁴

1 x 5



Siéntese con los pies en el piso y empuje el pie lesionado hacia afuera contra un objeto que no pueda mover. Después, use una banda elástica alrededor de los pies para oponer resistencia y empuje los pies hacia afuera.⁴

1 x 5



Párese sobre el pie lesionado mientras sostiene los brazos a los lados, con los ojos abiertos. Si siente inestabilidad, ubique las manos en el marco de una puerta para ayudarse.⁴



Rango de movimiento

Ejercicios

Elongación

Fortalecimiento

Equilibrio y control



Párese sobre el pie lesionado y sostenga los brazos sobre el pecho, con los ojos abiertos. Pruebe hacerlo con los ojos cerrados.



1 x 5

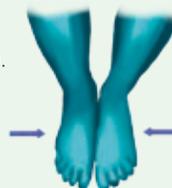


1 x 5



Ubique el talón de su pie sano encima del lesionado y empujelo hacia abajo, mientras intenta empujar hacia arriba con el pie lesionado.

Ubique los pies juntos en el suelo. Presione el pie lesionado hacia adentro, contra su otro pie.⁴



= mantener la posición
3 x 15 = 3 series de 15 repeticiones.



Compresas (hielo envuelto en una toalla) durante 20 minutos, 5 veces al día²



Si el dolor es intenso, descansar la articulación por 1 o 2 días, con la pierna elevada.

Tratamiento farmacológico⁵

- Antiinflamatorios no esteroides (AINE), como el ibuprofeno >>> reducen el dolor y la inflamación.
- Corticosteroides >>> disminuyen la inflamación y se utilizan si no hay mejoría con los AINE.
- Antidepresivos >>> producen alivio si el dolor es secundario a la compresión de un nervio.
- Opioides >>> producen alivio a corto plazo y causan gran cantidad de efectos adversos
- Relajantes musculares >>> no está comprobada su eficacia para disminuir los espasmos musculares

Referencias

1. WebMD Medical Reference. Toe, foot, and ankle injuries-prevention [Publicado 2016 Dic 29; consultado 2017 Jun 16]. Disponible en: www.webmd.com/a-to-z-guides/tc/toe-foot-and-ankle-injuries-prevention#1

2. UCSF Medical Center. Tips for preventing foot and ankle injuries [Consultado 2017 Jul 4]. Disponible en: www.ucsfhealth.org/education/tips_for_preventing_foot_and_ankle_injuries/

3. WebMD Medical Reference. 7 Ways to Prevent Foot Pain [Publicado 2015 Nov 19; consultado 2017 Sep 10]. Disponible en: www.webmd.com/pain-management/features/how-keep-feet-from-aching#1

4. WebMD Medical Reference. Sprained ankle: rehabilitation exercises [Publicado 2014 Nov 14; consultado 2017 Jul 10]. Disponible en: www.webmd.com/a-to-z-guides/rehabilitation-exercises-for-an-ankle-sprain