



MIGUEL BOAL
ESPECIALISTA EN
FISIOTERAPIA DEPORTIVA

**PREPARACIÓN
RUNELATRIL**

EJERCICIOS DE TOBILLO





MIGUEL BOAL
ESPECIALISTA EN
FISIOTERAPIA DEPORTIVA

FASE I

En esta primera fase vamos a realizar ejercicios de **movilidad activa**, con la mayor amplitud de movimiento posible.

1- Ejercicio para amplitud articular en flexión dorsal, plantar, pronación y supinación.

Tumbados boca arriba con la zona lumbar apoyada o sentados en una silla. Realizaremos movimientos de tobillo hacia la flexión y la extensión en toda la amplitud posible. También los haremos hacia los lados a través del movimiento del tobillo (pronación y supinación).

2- Movimientos circulares:

Nos colocamos tumbados boca arriba y realizamos círculos con los pies, manteniendo las rodillas extendidas. Realizamos 15 círculos hacia dentro y otros 15 hacia fuera.

Estos mismos ejercicios podemos realizarlos en fases iniciales de un esguince de tobillo, introduciendo nuestro tobillo en un cubo con agua fría (10°C) y a la vez que el frío actúa realizaremos los diferentes ejercicios de movilidad.

FASE II

Fase de potenciación: encaminados al acondicionamiento de la musculatura del tobillo, en esta fase utilizaremos gomas.

3- Ejercicios con gomas, flexión plantar:

Tumbados sobre una cama o camilla boca arriba, con la rodilla extendida y con nuestro pie enganchado a una goma elástica sobre la planta del pie y sujetaremos la goma con nuestras manos tratando de llevar los dedos hacia el suelo a la vez que vencemos la resistencia de la goma.

4- Ejercicio con gomas, flexión dorsal:

Tumbados boca arriba y con la rodilla extendida colocaremos la goma elástica en el dorso del pie, atándola a algo que este en la parte de abajo (si estamos en la cama a la pata de la cama por ejemplo). El ejercicio consistirá en llevar los dedos hacia nosotros venciendo la resistencia que nos ofrece la goma.

5- Ejercicio de Inversión resistida con goma elástica

Tumbados de lado con la rodilla extendida y la goma elástica colocada en el dorso del pie, atando esta vez la goma de forma lateral (desde fuera). Llevamos los dedos hacia dentro con el movimiento del tobillo.

6- Eversión resistida con goma elástica

Tumbados de lado con la rodilla extendida y la goma elástica colocada en el dorso del pie, de modo que nos resista el movimiento (la ataremos desde el interior). Llevamos los dedos hacia fuera con el movimiento del tobillo.

7- Activación de la musculatura intrínseca del pie:

Sentados en una silla, tiraremos una toalla al suelo y trataremos de enrollarla y desenrollarla con la ayuda de nuestros dedos.





MIGUEL BOAL
ESPECIALISTA EN
FISIOTERAPIA DEPORTIVA

FASE III

Estiramientos: Realizaremos estos ejercicios encaminados a elongar las estructuras musculotendinosas. En todo momento respetaremos la amplitud articular sin provocar dolor, evitando brusquedades, y progresivamente moveremos el tobillo hasta el punto en que notemos tensión y mantendremos la posición durante 20 segundos. Repetiremos 10 veces cada ejercicio.

20

8- Estiramiento de gemelo:

Sentados sobre una cama o camilla con la rodilla extendida. Usaremos una toalla atada en la planta del pie, cerca de los dedos para flexionar el tobillo hacia nosotros, de modo que acerquemos los dedos a nuestra rodilla. Importante mantener la rodilla extendida y mantener esta posición durante 20 segundos.

9- Estiramiento de los isquiotibiales:

De pie, colocaremos el pie en una silla. Usaremos una toalla en la planta del pie y cerca de los dedos para flexionar el tobillo hacia nosotros de modo que acerquemos los dedos, es interesante que inclinemos ligeramente el cuerpo hacia delante.

10- Estiramiento de tibial anterior:

De pie, colocaremos el pie a ejercitar por detrás de la otra pierna, con el dorso apoyado en él sobre una cama o espaldera. Extenderemos el tobillo, hasta el punto en que notemos tensión y mantendremos la posición.

11- Estiramiento de la musculatura peronea:

De pie, apoyaremos el borde lateral o externo del pie en una silla o cama y llevaremos la parte lateral del tobillo hacia el suelo.

FASE IV

Ejercicios Propioceptivos: Están indicados para favorecer una adecuada estabilización del tobillo. Son esenciales para garantizar la marcha, el equilibrio, así como para contribuir a la prevención de lesiones y problemas posturales.

12- Movimientos propioceptivos "abecedario":

Tumbados boca arriba, realizaremos la escritura en el aire de las diferentes letras del abecedario, imaginando que nuestro dedo gordo fuese la punta de un lápiz.

13- Movimientos propioceptivos con pelota o botella:

Sentados con las rodillas flexionadas a 90°, realizamos círculos moviendo la pelota por el suelo o bien con una botella deslizándola por toda nuestra planta del pie, de atrás adelante y de adelante hacia atrás.





MIGUEL BOAL
ESPECIALISTA EN
FISIOTERAPIA DEPORTIVA

FASE IV



14

14- Marcha con apoyo en el borde interno del pie/ externo del pie:

Sobre el suelo y sin calzado, caminaremos una distancia de 10-15 metros apoyando únicamente el borde interno del pie. A continuación realizaremos el mismo ejercicio pero esta vez apoyándonos sobre la parte externa del pie.



14



15

15- Marcha con apoyo en talones-punteras:

Sobre el suelo y sin calzado, caminaremos una distancia de 10-15 metros apoyando principalmente el talón y manteniendo los dedos elevados del suelo.



15

16- Apoyo monopodal en suelo

Nos colocaremos de pie y sin calzado sobre el suelo y cerca de algo donde poder sujetarnos por seguridad. Nos colocaremos a "la pata coja" de modo que cargaremos todo el peso sobre el otro pie y sin apoyo para las manos. Una vez estemos estables en un solo pie, mantendremos la posición 30 segundos. Cuando consigamos realizarlo sin problemas con los ojos abiertos, lo haremos con los ojos cerrados. Otra variante más complicada puede ser la de tratar de ponernos un calcetín sobre el pie que mantenemos en el aire.

17- Apoyo bipodal en superficie inestable (Bosu)

Nos colocaremos de pie y sin calzado sobre un bosu o un cojín deformable y cerca de algo donde poder sujetarnos por seguridad.

18- Apoyo monopodal en plano inestable (Bosu)

Este ejercicio es similar al anterior, pero únicamente apoyándonos sobre un pie. Al igual que en el ejercicio anterior, cuando lo dominemos podremos aumentar la dificultad manteniendo los ojos cerrados o lanzando una pelota a un compañero, o sobre una pared en caso de estar solos.



16



17



18