

PROTOCOLO FRACTURA TOBILLO

- Se trata de un guía básica y simplificada para ayudar en su recuperación temprana.
- Siempre se individualizará el tratamiento según el paciente y el tipo de fractura.
- Todo puede ser matizado y adaptado según el caso y el paciente.

Periodo postoperatorio inmediato

Desde la cirugía hasta retirada de la inmovilización temporal (3-4semanas)

- Inmovilización con férula posterior
- No se permite carga hasta la nueva orden. NO pisar
- Movilizarse con ayuda muletas o silla
- Pierna permanecerá en alto mayor tiempo posible
- Mover los dedos, rodilla y cadera de forma activa
- Mantener tratamiento antitrombótico profiláctico mínimo 30días

Periodo postoperatorio ambulatorio (>4semana)

Se trata del periodo previo al inicio de la rehabilitación, que el paciente debe aprovechar para iniciar por su propia cuenta el trabajo de recuperación.

Alivio del dolor y edema:

- Pierna en alto mayor tiempo posible
- Hielo local 3-4veces al día durante 10-15min
- Masajear la cicatriz para evitar adherencias
- Medias compresión hasta la pantorrilla (opcional)

Movilidad

- Ejercicio para amplitud articular; realizar flexión dorsal, plantar, pronación y supinación (llevar a la posición máxima y mantener 5seg)



- Movimientos circulares (15 derecha 15 izquierda)



- **Activación de la musculatura intrínseca del pie (enrollar una toalla con los dedos de los pies)**



- **Movilidad articular con plato**
 - **Manteniendo la rodilla fija**
 - **Sentados en una silla**



Potenciación:

Una vez logrados la movilidad articular y controlado el dolor, añadir resistencia a los ejercicios para potenciar la fuerza.

- **Flexión plantar resistida con goma elástica (llevaremos los dedos hacia el suelo)**



- **Flexión dorsal resistida con goma elástica (llevamos los dedos hacia nosotros)**



- **Inversión resistida con goma elástica (llevamos los dedos hacia dentro)**
- **Eversión resistida con goma elástica (llevamos los dedos hacia fuera)**

