

Jan David Tepper, D.P.M., Inc.

Board Certified in Foot, Ankle Surgery and Foot Orthopedics
Fellow, American Academy of Podiatric Sports Medicine
Fellow, American Professional Wound Care Association

984 West Foothill Blvd, Suite B
Upland CA 91786

(909) 920-0884
Fax (909) 920-9810

Chronic Ankle Instability

¿Qué es Inestabilidad Crónica de Tobillo?

La inestabilidad crónica de 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 de tobillo. 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 parado(a). Muchos atletas, así como otras personas, sufren de inestabilidad crónica de tobillo.

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

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

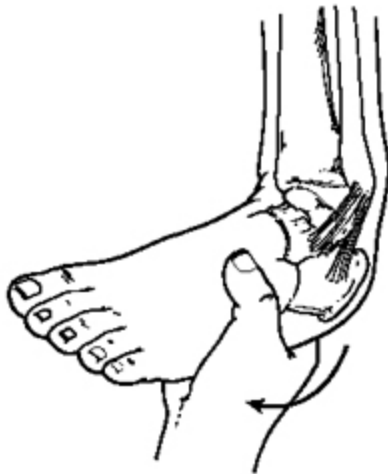
¿Qué la Causa?

La inestabilidad crónica de tobillo por lo general se desarrolla después de un esguince de tobillo que no ha sanado adecuadamente o 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. Es necesaria una rehabilitación adecuada para fortalecer los músculos alrededor del tobillo y “re-entrenar” los tejidos dentro del tobillo que afectan el equilibrio. Los esguinces de tobillo frecuentes a menudo causan – y perpetúan – la inestabilidad crónica de tobillo. Tener un tobillo que se dobla aumenta sus posibilidades de sufrir esguinces de tobillo repetidamente. 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.

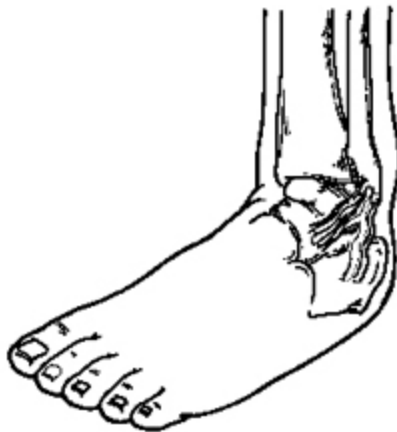
Evaluación y Diagnóstico

Si siente que su tobillo está vacilante o inestable y se dobla repetidamente, o si usted ha tenido esguinces de tobillo recurrentes, visite a un cirujano de pie y de tobillo para que su enfermedad sea evaluada y tratada.

La inestabilidad crónica de tobillo que no es tratada conduce a una continua inestabilidad, limita las actividades, y puede causar problemas de artritis y de tendones. En el proceso de evaluación y diagnóstico de su enfermedad, el cirujano de pie y de tobillo le preguntará sobre toda lesión previa del tobillo, y sobre inestabilidad. Luego él o ella examinarán su tobillo para revisar áreas sensibles, señales de inflamación, e inestabilidad de su tobillo como lo muestra la ilustración. Las radiografías, TAC (tomografía axial computarizada), o las IRM (imágenes por resonancia magnética) pueden ser útiles para una mayor evaluación del tobillo.



Técnica de examen:
inestabilidad crónica del tobillo lateral



Tobillo lesionado con laxitud de ligamentos

Opciones de Tratamiento

El tratamiento para la inestabilidad crónica de 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:

- **Fisioterapia.**

La fisioterapia involucra diversos tratamientos y ejercicios para fortalecer el tobillo, mejorar el equilibrio y el rango de movimiento, y re-entrenar sus músculos. A medida que progresa a través de la rehabilitación, también puede recibir entrenamiento relacionado específicamente con sus actividades o los deportes que practica.

- **Aparatos Ortopédicos.**

Algunos pacientes usan un aparato ortopédico en el tobillo para darle soporte al tobillo evitar que gire. El uso de un aparato ortopédico como soporte también ayuda a prevenir esguinces de tobillo adicionales.

- **Medicamentos.**

Los fármacos anti-inflamatorios no esteroideos (AINES) (nonsteroidal antiinflammatory drugs - NSAIDs), tales como el ibuprofeno, pueden ser recetados para reducir el dolor y la inflamación.

En algunos casos, el cirujano de pie y de tobillo recomendará recurrir a cirugía con base en el grado de inestabilidad o la ausencia de respuesta a los tratamientos no quirúrgicos. Las opciones quirúrgicas consisten principalmente en la reparación o reconstrucción de el o los ligamentos dañados. Sin embargo, otros procedimientos en tejidos blandos o en los huesos pueden ser necesarios, dependiendo de la gravedad de su enfermedad y de si usted tiene algún otro problema en el pie o el tobillo. La duración del período de recuperación variará, dependiendo del procedimiento o procedimientos realizados.