

CONSEJOS TRAS SUFRIR UN ESGUINCE DE TOBILLO

1. Durante tres o cuatro días hará reposo relativo con la extremidad levantada.
2. Evitará cuidadosamente apoyar el pie lesionado en el suelo hasta transcurrido ese tiempo.
3. Colocará sobre el tobillo afectado una bolsa de hielo durante media hora, tres veces al día, las primeras 48 horas.
4. Pasada ya la fase de reposo, iniciará un apoyo progresivo según tolerancia. Paulatinamente, irá incrementando la carga.
5. Generalmente el vendaje puede ser retirado entre los 14 y 21 días de la lesión, introduciendo previamente la pierna en agua caliente para facilitar la operación.
6. Para cualquier duda o consulta relacionada con el tratamiento deberá dirigirse a su médico de cabecera.
7. Es normal sentir algún dolor o molestia en las primeras 24-72 horas, principalmente durante la noche. Si es así, puede tomar un analgésico (paracetamol o aspirina), si no tiene contraindicación en su caso.