

Pie & Tobillo

OSHA[®]
+
PRIMEROS AUXILIOS
OBEDIENTE

Guía de autogestión
SERIE 101

**20
23**

Cómo utilizar Esta guía

Tabla de contenido:

SECCIÓN 1

Activación y
Ejercicios de movilización

SECCIÓN 2

Estiramientos

SECCIÓN 3

Ceremonias

SECCIÓN 4

Manejo de síntomas

SECCIÓN 5

Cuidado de pies y tobillos en el
trabajo y en casa

SECCIÓN 6

Productos y enlaces

Las siguientes páginas ofrecen una lista de ejercicios y técnicas de estiramiento, masajes y otros tratamientos que puede realizar en casa para aliviar o prevenir el dolor de pies y tobillos. Estas sugerencias no reemplazan la evaluación médica ni suponen la aprobación de productos. Consulte a su médico si es necesario.

Preguntas a considerar:

1 ¿Te lastimaste? pie o tobillo ...

- a. ¿Estás practicando algún deporte o haciendo ejercicio y has notado una hinchazón inmediata?
- b. ¿Porque estuvo en un accidente automovilístico u otro accidente a alta velocidad?
- do. ¿Debido a una caída o resbalón donde se torció el pie o el tobillo?

*Si usted **respondió sí a cualquiera de estas preguntas**, OSSPT recomienda hacer una cita para ver a su fisioterapeuta en el lugar, a su médico o acudir a atención de urgencia antes de realizar cualquier ejercicio o estiramiento de esta guía.*

2 Junto con tupie o tobillo Dolor, ¿tiene alguno de los siguientes síntomas...?

- a. Fiebre
- b. Un área de enrojecimiento alrededor del pie o el tobillo.
- do. Una sensación de calor o calidez al tocar el pie o el tobillo.
- d. Dolor que te despierta por la noche y no te permite volver a dormir.
- mi. Aumento de la debilidad o torpeza en la pierna afectada.
- F. Una sensación de que tu tobillo cederá
- gramo. Antecedentes de artritis inflamatoria
- yo. Una historia de gota
- yo. Una historia de cáncer

*Si usted **tiene alguno de estos síntomas** Junto con su dolor de pie o tobillo, OSSPT recomienda hacer una cita **HOY** consultar a su fisioterapeuta de cabecera, a su médico o acudir a urgencias antes de realizar cualquier ejercicio o estiramiento.*

3 Si tienes dolor en tubecerro por encima del tobillo que no haya sido causada por una caída o lesión deportiva...

- a. ¿También tiene fiebre, dificultad para respirar o dolor en el pecho?
- b. ¿Ha tenido que permanecer en cama durante más de 3 días en las últimas 4 semanas debido a una enfermedad?
- do. ¿Ha realizado usted un viaje largo que le ha obligado a permanecer sentado durante horas?
- d. ¿Ha tenido alguna cirugía recientemente?
- mi. ¿Alguien en su familia ha tenido alguna vez un coágulo de sangre?

F. ¿Tomas anticonceptivos orales?

gramo. ¿Tomas esteroides u hormonas para desarrollar tu cuerpo?

*Si usted **Respondió SÍ a cualquiera de estas preguntas**, OSSPT recomienda hacer una cita **HOY** para ver a su fisioterapeuta en el lugar, ver a su médico o ir a atención de urgencia antes de hacer cualquier ejercicio o estiramiento.*

Dolor de pie o tobillo: **Cualquier tipo**

NOTA: Esto fue traducido del inglés, por lo que el acrónimo ya no es exacto.

POLICÍA



En las primeras 24 a 48 horas posteriores a una lesión en el pie o el tobillo, estos consejos ayudarán a disminuir cualquier tipo de dolor. En las secciones posteriores de esta guía se proporciona más información sobre cada una de estas técnicas.

Proteger

- Si es posible, evite actividades que aumenten el dolor o la hinchazón del tobillo, especialmente durante las primeras 24 a 48 horas después de la lesión.
- Si siente un aumento del dolor al caminar o cojea, el uso de un bastón le ayudará a caminar distancias cortas.
- Cambia tu forma de pensar. En lugar de pensar "sin dolor no hay ganancia", **Recuerda "no hay ganancia con dolor"**. Ahora es el momento de trabajar de forma más inteligente, no más dura.

Óptimo Cargando

- La protección es inteligente, pero no dejes de moverte por completo ni tengas miedo de moverte.
- Las investigaciones nos dicen que lo mejor que puedes hacer para aliviar el dolor muscular o articular es seguir moviéndote, PERO lo importante es hacerlo de manera que no aumente el dolor a niveles elevados.
- Es necesario realizar movimientos de baja intensidad, como ejercicios de rango de movimiento sin dolor, durante los primeros días posteriores a la lesión.
- Actividades como caminar (en tierra o en una piscina) o usar una bicicleta fija pueden ayudar a evitar que la articulación del tobillo y los músculos que la mueven se pongan rígidos o tensos.

Hielo

- Aplique hielo en el tobillo o el pie durante 15 a 20 minutos cada dos horas para ayudar a disminuir el dolor. Deje que la temperatura de la piel vuelva a la normalidad antes de aplicar hielo nuevamente. Evite las quemaduras por hielo colocando una toalla húmeda entre la bolsa de hielo y la piel.
- Después de las primeras 24 horas posteriores a la lesión, puede intentar aplicar calor para disminuir el dolor y la rigidez. Use una almohadilla térmica durante 15 a 20 minutos cada dos horas. A continuación, realice ejercicios de amplitud de movimiento sin dolor.

Compresión

- La compresión ayuda a disminuir la hinchazón, reducir el dolor y mejorar el movimiento.
- Pruebe con una manga de compresión o una venda elástica.

Elevación

- Elevar el tobillo/pie por encima del nivel del corazón ayudará con la hinchazón.
- Acuéstese boca arriba con los pies sobre un par de cojines. Este es un buen momento para aplicar hielo o calor.

¡Se inteligente!

Asegúrese de haber leído y respondido las preguntas que aparecen al principio de esta sección sobre el dolor de tobillo o pie y otros síntomas. Siga las recomendaciones que aparecen en cada pregunta.

- Si sus respuestas a las preguntas al comienzo de esta sección indican que necesita atención médica, no espere.
- Si su dolor no mejora en 3 a 6 semanas, consulte a su fisioterapeuta local o a su proveedor de atención médica para una evaluación más detallada de su tobillo o pie.

SECCIÓN UNO

Activación y Ejercicios de movilización

Ejercicios de rango de movimiento sin dolor:

Los ejercicios de amplitud de movimiento ayudan a que las articulaciones mantengan su flexibilidad a la vez que las lubrican y nutren. Mueva el pie y el tobillo varias veces al día como se muestra a continuación, pero **SÓLO** en el rango de movimiento que le resulte agradable. *Si lo que estás haciendo te duele, ¡retírate!*

Flexión plantar/flexión dorsal

- Comience sentándose en una silla con una pierna cruzada sobre la otra y sosteniendo el pie con las manos.
- Utilizando sólo las manos, doble lentamente el pie hacia arriba y hacia abajo.
- Asegúrese de mantener el tobillo relajado mientras mueve el pie.



Flexión plantar



Dorsiflexión

Eversión/Inversión

- Comience sentándose en una silla con una pierna cruzada sobre la otra y sosteniendo el pie con las manos.
- Utilizando sólo las manos, gire lentamente el pie hacia adentro y hacia afuera.
- Asegúrese de mantener el tobillo relajado mientras mueve el pie.



Inversión



Eversión

Flexiones del dedo gordo del pie

- Comience sentándose en una silla con una pierna cruzada sobre la otra, sosteniendo el dedo gordo del pie con una mano y el talón del pie con la otra.
- Muévase suavemente tirando del dedo del pie hacia usted y luego alejándolo de su cuerpo.



Ejercicios de activación y calentamiento:

Los ejercicios de activación aumentan la circulación y ayudan a disminuir la rigidez muscular. Calientan los músculos para que puedan moverse mejor. Son ejercicios excelentes para hacer al comienzo del trabajo o del deporte o cuando te tomas un descanso.

Activaciones de tobillo y pie:

Las activaciones de tobillos y pies son lo opuesto a los estiramientos. El objetivo es mover los músculos y aumentar la circulación. Cualquier actividad que haga que los músculos de la parte inferior de la pierna se muevan y trabajen es buena. NOTA: SIN EMBARGO, asegúrese de permanecer en un rango de movimiento SIN DOLOR. Si el movimiento le duele, hágalo más pequeño o menos intenso.

Intente hacer los siguientes ejercicios durante 10 a 30 segundos varias veces al día.

Bombas de tobillo/círculos

- Este ejercicio se puede realizar sentado o acostado.
- Muévase entre apuntar activamente y flexionar el pie lentamente y con control.
- También puedes hacer círculos lentos con el pie en el sentido de las agujas del reloj y en el sentido contrario.

CONSEJO: Intente mover sólo el pie sin utilizar la pierna.



ABC del tobillo

- Este ejercicio se puede realizar sentado o acostado.
- Traza lentamente la forma de las letras del alfabeto con la punta de un pie.

CONSEJO: Intente "escribir" las letras tanto en minúsculas como en mayúsculas.

SECCIÓN DOS

Estiramientos

Estar sentado o de pie durante largos períodos de tiempo, doblar el tobillo una y otra vez, caminar con zapatos inadecuados, caminar sobre superficies irregulares, como arena, o superficies ásperas como un sendero, puede hacer que los músculos de la parte inferior de la pierna y los pies se tensen y acorten. El estiramiento ayuda a mantener los músculos relajados para que cuando cambies de posición te muevas mejor. También ayuda a aumentar el flujo sanguíneo a los músculos y los nervios para que tengas menos dolor y fatiga.

CONSEJO ÚTIL:

- **¡Los estiramientos no deberían ser dolorosos!** Si siente dolor, reduzca la intensidad del estiramiento.

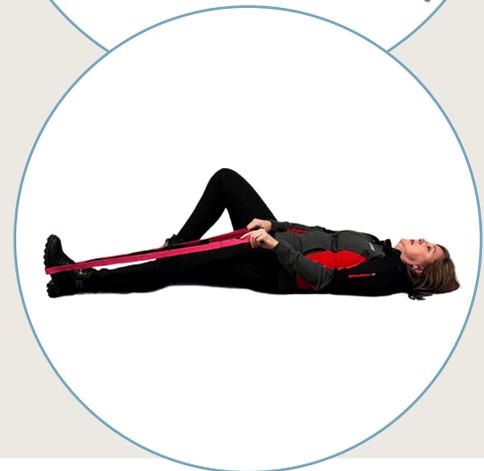
Estiramiento de pantorrilla 1 (gastroenterología):**Instrucciones:**

- Párese frente a una silla para apoyarse, con los pies en posición escalonada.
- Manteniendo la rodilla de atrás recta, empuja las caderas hacia adelante hasta que sientas un estiramiento en la pantorrilla. Sostén la posición.

POSICIÓN ALTERNATIVA: Este estiramiento de pantorrilla también se puede realizar acostado, usando una correa de estiramiento, un cinturón o una toalla enrollada alrededor del pie.

Instrucciones:

- Tire lentamente de la correa o toalla hacia arriba, tirando de los dedos de los pies hacia el cuerpo y manténgalos así.
- Deberías sentir un estiramiento en la parte posterior de la parte inferior de la pierna.



Estiramiento de pantorrilla 2 (sóleo):

Instrucciones:

- Párese frente a una silla para apoyarse, con un pie ligeramente delante del otro.
- Doble la rodilla de atrás, trasladando el peso al pie de atrás y manteniendo el talón en el suelo hasta sentir un estiramiento en la parte baja de la pantorrilla, cerca del tobillo. Mantén la posición.



Estiramiento de la parte delantera del tobillo (tibial anterior):

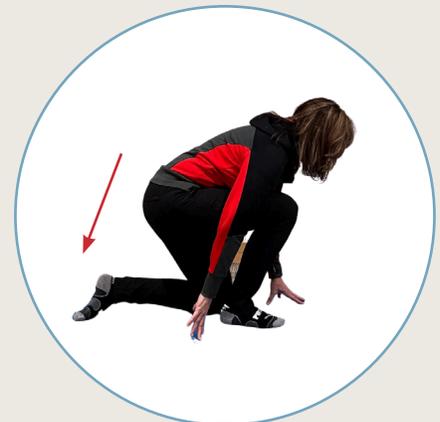
Instrucciones:

- Comience sentándose derecho en el borde de una silla con ambos pies apoyados en el suelo.
- Coloque un pie hacia atrás debajo de la silla. Coloque la punta de los dedos de los pies en el suelo.
- Presione suavemente la parte superior del pie hacia el suelo hasta que sienta un estiramiento en la parte delantera del tobillo. Mantenga la posición.

POSICIÓN ALTERNATIVA: Este estiramiento también se puede realizar en posición agachada.

Instrucciones:

- Comience en posición agachada. Coloque la parte superior del pie trasero en el suelo. Apoye el cuerpo con la otra pierna.
- Mueva lentamente el peso hacia atrás y hacia abajo hasta sentir un estiramiento suave en la parte superior del pie y el tobillo. Mantenga la posición.
- Asegúrese de mantener la espalda recta mientras mantiene el estiramiento.



Estiramiento del dedo gordo del pie:

Instrucciones:

- Comience sentándose en una silla con una pierna cruzada sobre la otra, sosteniendo el dedo gordo del pie con una mano y el talón del pie con la otra.
- Tire suavemente del dedo del pie hacia usted hasta que sienta un estiramiento en el dedo o el pie. Mantenga la posición.



Estiramiento de la fascia plantar:

Instrucciones:

- Comience sentándose en una silla con una pierna cruzada sobre la otra, sosteniendo todos los dedos de los pies.
- Tire suavemente los dedos de los pies hacia atrás hasta que sienta un estiramiento en la planta del pie. Mantenga la posición.



SECCIÓN TERCERA

Ceremonias

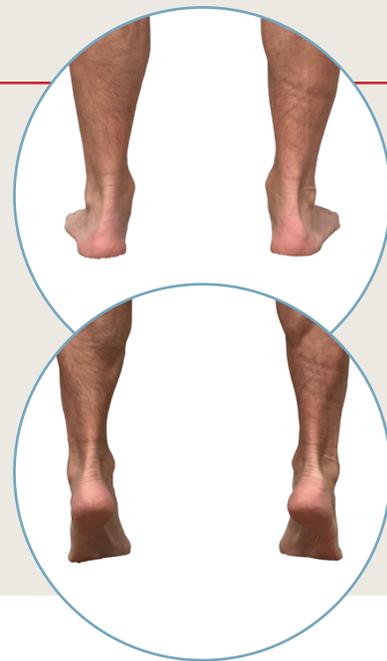
Fortalecer los músculos que mueven el pie y los dedos puede ayudar a aliviar la presión sobre la articulación del tobillo. Comienza intentando hacer entre 8 y 10 repeticiones. Está bien que los músculos se sientan cansados, pero no querrás tener un dolor mayor a 3 o 4 de cada 10. **DETÉNGASE** cuando los músculos estén demasiado cansados para hacer más repeticiones o si siente mucho dolor. Una vez que pueda hacer 10 repeticiones, agregue otra serie.

Elevaciones de talón:

Instrucciones:

- Comience de pie. Puede apoyarse en una pared, una silla o una barandilla si lo necesita.
- Levante lentamente los talones del suelo, manténgalos así durante unos segundos y luego bájelos lentamente.

CONSEJO: Para que esto sea más difícil, puedes hacer elevaciones de talón con una sola pierna. **CONSEJO:** Para estirar más la pantorrilla, párate sobre un escalón con los talones colgando del borde. Continúa bajando los talones. — con control — hasta que sientas un estiramiento.



Encogimiento de dedos del pie sentado:

Instrucciones:

- Comience sentándose derecho con un pie apoyado sobre una toalla plana.
- Separa los dedos de los pies y luego arruga la toalla debajo de ellos. Relájate y repite el ejercicio.
- Asegúrese de mantener la planta del pie lo más plana posible sobre el suelo durante el ejercicio.



Elevaciones de arco:

Instrucciones:

- Párese con los pies separados, con la rodilla delantera ligeramente doblada y la rodilla trasera recta.
- Intente levantar el arco del pie (aumentar el espacio entre el arco y el suelo) mientras mantiene el resto del pie en contacto con el suelo.
- No doble los dedos de los pies para lograr la elevación del arco, mantenga los dedos planos sobre el piso con el movimiento proveniente del arco de su pie.

CONSEJO: Si comienza a tener calambres en el pie, deténgase y vuelva a intentarlo más tarde.



Equilibrio sobre una pierna:

Instrucciones:

- Comience poniéndose de pie, apoyándose en una silla o mostrador.
- Levante una pierna del suelo doblando la rodilla. Mantenga el equilibrio.
- A medida que mejore su equilibrio, intente levantar la mano del soporte.

CONSEJO: Para un desafío aún mayor, intente mantener el equilibrio con los ojos cerrados o mientras se estira hacia arriba o hacia los lados.

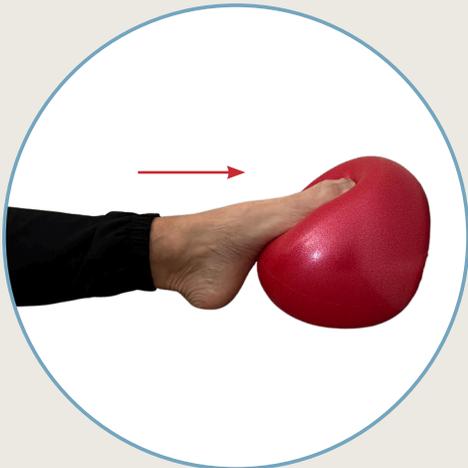


Ejercicios isométricos:

Los ejercicios isométricos trabajan los músculos manteniendo una contracción muscular sin mover el pie a través de un rango de movimiento. Son buenos para fortalecer y reducir el dolor.

Para estos ejercicios, trabajarás los músculos que mueven los pies. Tensa los músculos y, una vez que estén lo más tensos que puedas, mantén la tensión durante 10 a 15 segundos antes de relajarlos. Estos ejercicios no deberían causar un dolor superior a 3 sobre 10 en una escala de dolor de 0 a 10. Si el dolor es superior a eso, no tenses tanto los músculos. Repite estos ejercicios de 3 a 5 veces. Hazlo al menos 3 veces al día.

CONSEJO: No olvides respirar durante estos ejercicios: contar en voz alta es una excelente forma de asegurarte de no estar conteniendo la respiración.



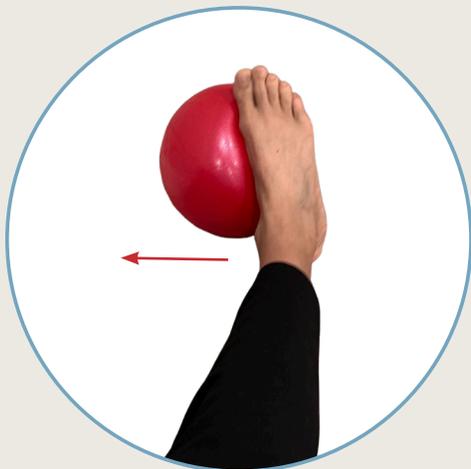
Flexión plantar

- Comience sentado en el suelo con la rodilla estirada, sosteniendo una pelota o un cojín entre la planta del pie y la pared.
- Presione suavemente la planta del pie sobre la pelota y manténgala así.
- Relájate y repite.



Eversión del pie

- Comience sentado derecho en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, sosteniendo una pelota o un cojín entre la parte interior del pie y la pared.
- Presione suavemente la parte exterior de su pie contra la pelota y manténgala así.
- Relájate y repite.



Inversión del pie

- Comience sentándose derecho en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, sosteniendo una pelota o un cojín entre la parte exterior del pie y la pared.
- Presione suavemente la parte interior de su pie contra la pelota y manténgala así.
- Relájate y repite.

SECCIÓN CUATRO

Síntoma Gestión

Tratamiento con hielo:

Pautas generales:

- El hielo es una buena manera de disminuir el dolor y la hinchazón.
- Úselo durante las PRIMERAS 24 a 48 horas posteriores a una lesión.
- Aplique hielo o una compresa fría en el área afectada durante 15 a 20 minutos por hora durante varias horas.

Las compresas de hielo pueden ser tan simples como bolsas de cubitos de hielo del congelador (asegúrese de colocar una toalla fina o un trozo de tela entre la piel y la bolsa de hielo) o compresas más especializadas que envuelven el pie o el tobillo. Elija una compresa especializada si siente dolor con frecuencia.

La aplicación de hielo es el momento perfecto para elevar el pie o el tobillo.

Coloque el pie por encima del nivel del corazón apoyándolo sobre cojines. Después de aplicar el hielo, mueva suavemente el pie y el tobillo durante 1 o 2 minutos para disminuir la rigidez.



Amazon tiene muchas opciones diseñadas específicamente para su uso en las zonas del pie y el tobillo.

A continuación se muestran algunas técnicas diferentes que puedes probar:

Masaje con hielo:

Frote un cubo de hielo directamente sobre la piel en la zona dolorida durante 1 a 5 minutos o hasta que la zona esté adormecida. Mantenga el cubo de hielo en movimiento.

Si te gusta la sensación del masaje con hielo, puedes comprar un vaso especial (busca en Google “vaso para masaje con hielo”) o intenta llenar dos tercios de un vaso de papel pequeño con agua y congelarlo. Cuando estés listo para hacer el masaje, simplemente corta la parte superior del vaso de papel y deja una tira de vaso para usar como mango para masajearte el pie o el tobillo.



Baño de hielo:

Sumerja el pie y el tobillo en un recipiente con agua helada durante 2 a 20 minutos. La mayoría de las personas hacen que el baño de hielo sea demasiado frío. Lo mejor es lograr una temperatura objetivo constante para la terapia de frío de alrededor de 45 a 51 grados Fahrenheit.

El masaje con hielo o un baño de hielo son buenos para aliviar el dolor punzante que distrae.



Tratamiento con calor:

Pautas generales:

- El calor es una buena manera de disminuir la rigidez y el dolor de las articulaciones.
- Elija calor DESPUÉS de las primeras 24 a 48 horas posteriores a una lesión.
- El calor relaja los músculos y aumenta la circulación para mejorar la curación y hace que el estiramiento y el masaje sean más efectivos.

Aplique una almohadilla térmica en la zona de rigidez o dolor durante 15 a 20 minutos por hora, según sea necesario. Las almohadillas térmicas pueden ser tan simples como una bolsa de arroz o una almohadilla térmica para microondas, o pueden estar hechas específicamente para el pie y el tobillo. Busque en Internet diferentes opciones.



Masaje:

Liberación de puntos gatillo

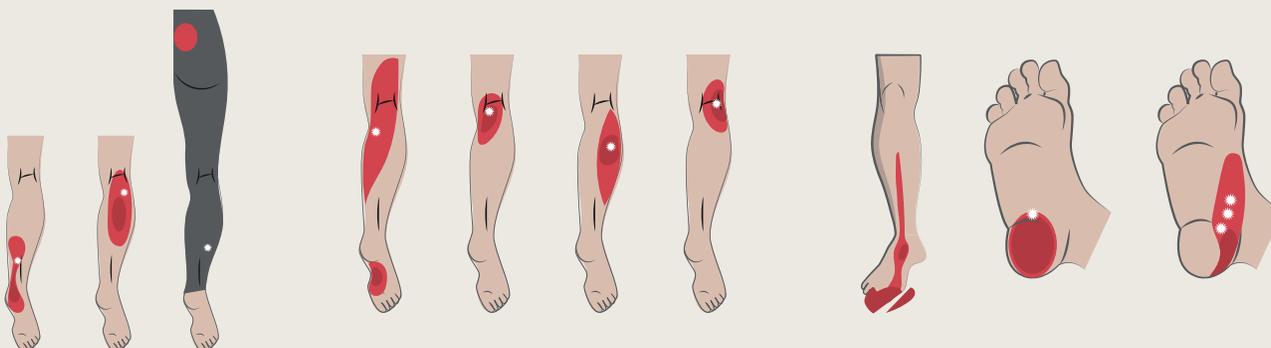
A menudo, el dolor en el pie o el tobillo es causado o empeorado por puntos gatillo (nudos) en los músculos de las pantorrillas o los pies.

Estos puntos gatillo no sólo causan dolor donde están, sino que pueden enviar dolor a diferentes zonas del pie o el tobillo.

Es importante trabajar en aflojar y desensibilizar estos nudos para que el ejercicio y el estiramiento sean más efectivos.

Tómese unos minutos para revisar sus pies y pantorrillas en busca de puntos doloridos, puntos gatillo o nudos musculares. Utilice el diagrama a continuación para ayudarlo a encontrar áreas que generalmente provocan dolor en el pie o el tobillo. El punto blanco marca el lugar donde debe comenzar a buscar puntos sensibles.

Mapas de puntos sensibles del pie y el tobillo



Trabaje sobre estas zonas con los dedos, una pelota u otra herramienta durante 10 segundos a 2 minutos por cada zona dolorida, varias veces al día. Si utiliza una pelota, intente rodarla hacia arriba y hacia abajo, de lado a lado o comprima la zona dolorida durante 20 a 30 segundos.

¡Recuerde que menos es más!

Si se trabaja demasiado en las zonas doloridas, pueden irritarse aún más. Tenga especial cuidado en la zona blanda detrás de la rodilla. Utilice solo los dedos y no presione demasiado fuerte. En esta zona hay muchos vasos sanguíneos y nervios cerca de la superficie.

CONSEJO: Haga clic aquí para obtener más información sobre los puntos gatillo o identificar los puntos gatillo por síntoma: www.triggerpoints.net

Herramientas/Técnicas:

Trabaje sobre estos puntos usando los dedos, una pelota u otra herramienta durante 10 segundos a 2 minutos por punto dolorido, varias veces al día. Si usa una pelota, intente rodarla hacia arriba y hacia abajo, de un lado a otro o comprima el punto dolorido durante 20 a 30 segundos.

Recuerda, ¡menos es más!

Si trabajas demasiado los puntos doloridos, pueden irritarse más.



Movilización de tejidos blandos:

- Las pistolas de percusión, los rodillos de palo y los rodillos de espuma son otras excelentes herramientas que pueden ayudar a masajear los músculos doloridos.
- Todas ellas son herramientas útiles para ayudar a que los músculos se sientan más relajados y menos doloridos. Su uso aumenta la circulación para sanar los tejidos y ayuda a deshacer los nudos musculares que pueden limitar el rango de movimiento.
- Al comenzar, aumente gradualmente su tolerancia al trabajo de los músculos.
- Intente trabajar una zona muscular dolorida durante 1 o 2 minutos y luego pasar a la siguiente.
- ¡Estas herramientas pueden aumentar el dolor si las usas con demasiada intensidad! Si tus síntomas empeoran, deja de usarlas y tómate un descanso durante unos días.
- **NOTA:** No utilice estas herramientas sobre áreas donde haya venas varicosas.



CONSEJO: Consulta este enlace para ver vídeos sobre cómo utilizar el rodillo de espuma en zonas específicas del cuerpo: <https://www.runnersworld.com/foam-roller/how-to-use-a-foam-roller>

SECCIÓN QUINTA

Cuidado de pies y tobillos en el trabajo y en casa

Problemas/Soluciones:

1. ¿Pasa usted sentado o conduciendo durante largos periodos de tiempo?

PROBLEMA: Si su posición al sentarse requiere que meta los pies debajo de la silla (con los dedos de los pies en punta) o mantiene uno o ambos pies girados hacia afuera o hacia adentro, con el tiempo los músculos de la pantorrilla se tensarán demasiado.

PRIMER PASO: Asegúrese de no sentarse con las rodillas dobladas más de 90 grados (los pies metidos debajo del asiento). Si pasa mucho tiempo conduciendo, asegúrese de tener suficiente espacio para mantener los tobillos y los pies en una posición neutra.

SOLUCIONES:

- **Ajuste su silla.** Asegúrate de que tus pies estén alineados con tus rodillas y que tus tobillos estén en una posición neutra. Cambia la altura de tu silla para que tus rodillas no estén demasiado dobladas. Intenta mover el asiento de tu auto o camioneta un poco hacia atrás.
- **Aplanar los pies.** Ajuste la posición de modo que sus pies queden planos sobre el piso o intente usar un taburete o colocar una pequeña toalla enrollada debajo del antepié para colocar el pie en una posición que mantenga los músculos de la pantorrilla neutrales o ligeramente estirados.
- **Tómate un descanso.** Intente interrumpir los períodos prolongados de flexión de rodillas con "microdescansos" de 10 a 20 segundos: cada 20 a 30 minutos, siéntese derecho en su silla y estire la pierna durante 5 segundos, gire los tobillos, cambie de pierna y repita 5 veces con cada pierna.
- **¡Mezclalo!** Si es posible, cambie su rutina para alternar entre tareas que requieran estar sentado y de pie cada 20 a 30 minutos.

2. ¿Sus actividades laborales o domésticas implican permanecer de pie durante largos períodos de tiempo?

PROBLEMA: Cuando permanecemos de pie durante largos períodos de tiempo, sometemos las estructuras del tobillo y del pie a una gran carga para soportar nuestro peso. Eso supone mucha presión sobre partes relativamente pequeñas del cuerpo.

PRIMER PASO: Piensa en la configuración de tu puesto de trabajo. ¿Sobre qué tipo de suelo te paras? Pararse sobre un suelo de hormigón es más estresante para los pies que sobre un suelo de madera. Si estás sobre hormigón, considera la posibilidad de utilizar una alfombrilla o plantillas que absorban los impactos.

SOLUCIONES:

- **Reglas de variedad.** Cada 20 o 30 minutos, cambia de posición poniendo un pie sobre una barandilla o un reposapiés. Mejor aún, ¡muévete! Camina unos minutos, haz un par de zancadas pequeñas o sube y baja las escaleras.
- **Tómate un descanso.** Cuando tengas un descanso, siéntate para aliviar la tensión de los tobillos y los pies. ¡Sentarse después de un largo período de pie no es una actitud de pereza, es una actitud inteligente!
- **Utilice alfombrillas antifatiga.** Cuando esté de pie en su puesto de trabajo, la ligera inestabilidad de

Estas colchonetas aumentan el flujo sanguíneo en los músculos de las piernas y los pies a medida que los tobillos y los pies realizan microajustes para mantener el equilibrio.

- **Amortigua tus pies.** En muchos lugares de trabajo, las alfombrillas antifatiga se mueven o se rompen con el tiempo debido a los aceites o lubricantes. Existen muchas marcas de plantillas antifatiga que pueden actuar como alfombrillas, pero que están protegidas dentro de los zapatos o botas. Recuerde que las plantillas deben cambiarse cada 6 meses aproximadamente porque se comprimen con el tiempo.

3. ¿Tu trabajo o tus actividades deportivas requieren muchos movimientos repetitivos?

PROBLEMA: Repetir los mismos movimientos una y otra vez puede irritar los tendones y ligamentos de los tobillos y los pies, lo que provoca dolor. El uso excesivo también puede provocar fracturas por estrés.

PRIMER PASO: Evalúe sus hábitos. Los movimientos repetitivos no son necesarios para realizar un trabajo, sino que son el resultado de un hábito o de un entrenamiento excesivo. Girar con frecuencia para alcanzar algo en lugar de mover los pies o utilizar un juego de pies inadecuado al jugar al tenis, al golf o al fútbol son movimientos que se pueden mejorar.

SOLUCIONES:

- **Cámbialo.** El hecho de que siempre hayas hecho algo de una manera no significa que sea la mejor. ¿Se puede cambiar tu puesto de trabajo para evitar que se tuerza?
- **Juega inteligentemente.** Si practicas un deporte con regularidad o eres un caminante o corredor al que le gustan las cuestas, escucha lo que te dicen tus tobillos y pies. Tómate un descanso si notas que tus tobillos y pies están doloridos y no parecen recuperarse. Si eres nuevo en un deporte, asegúrate de aumentar tus niveles de actividad lentamente para dar

tus tobillos y pies la oportunidad de adaptarse a las nuevas tensiones.

- **Adapta tu calzado a tus actividades.** Si practicas algún deporte, asegúrate de llevar el calzado adecuado para la actividad. Por ejemplo, si usas zapatillas para correr para practicar deportes en cancha, como tenis o pickleball, corres el riesgo de sufrir esguinces de tobillo porque no ofrecen el soporte adecuado.

4. ¿Su trabajo implica subir escaleras o está subido y bajado de equipos como carretillas elevadoras todo el día?

PROBLEMA: Muchas personas piensan que saltar desde escaleras u otros equipos es más rápido, pero no se dan cuenta de que esto genera tensión en los tobillos y los pies y aumenta el riesgo de sufrir esguinces.

PRIMER PASO: Reconozca que un salto puede no ser un problema, pero que múltiples saltos realizados a lo largo de años equivalen a mucho estrés en las articulaciones.

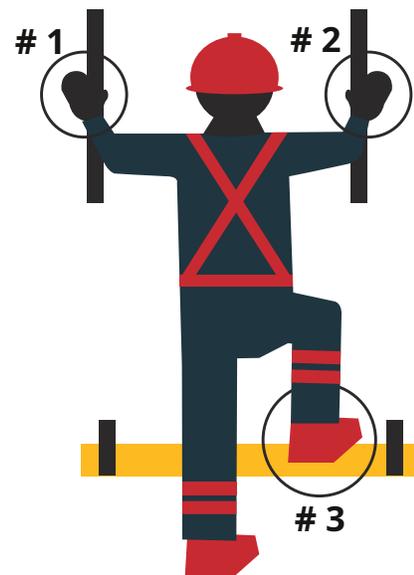
SOLUCIONES:

- **Simplemente no saltes.** Evite la tensión por contacto en los tobillos y los pies dando pasos hacia abajo, no saltando. Utilice 3 puntos de contacto para mayor seguridad: 2 manos sosteniendo y 1 pie sobre un soporte mientras baja con el otro pie.
- **Apoye sus tobillos.** Asegúrate de usar calzado que sujete tus tobillos y tenga suela antideslizante.
- **¡Mira antes de saltar!** NO suponga que está pisando una superficie segura y estable. Tenga mucho cuidado al trabajar en áreas mojadas, resbaladizas, aceitosas o heladas.

¡DESACELERAR!

UTILICE SIEMPRE 3 PUNTOS CONTACTO

- Mira antes de dar un paso
- Da un paso firme
- Utilice asideros
- MANTENER CONTACTO DE 3 PUNTOS
- Espere hasta que la máquina se detenga por completo
- Nunca saltes



¡PUEDO PREVENIR RESBALONES, TROPIEZOS Y CAÍDAS!

Consideraciones sobre el calzado:

¡Unos buenos zapatos y calcetines pueden marcar una verdadera diferencia a la hora de mantener los pies cómodos!

Características de un buen calzado de trabajo

- Buen soporte de tobillo
- Permite libertad de movimiento para los dedos del pie.
- Cierre en el empeine para evitar que el pie se resbale.
- Tacón bajo y ancho
- Buenos patrones/huellas de suela para proporcionar una pisada segura
- Plantillas amortiguadoras para quienes permanecen de pie durante largos periodos

Consejos para comprar zapatos

- Compre zapatos a última hora del día, cuando los pies están más grandes.
- Asegúrese de medir ambos pies y comprar para que se ajusten al más grande.
- No espere que el calzado se estire; por lo general, sus pies terminan adaptándose al zapato a través de callos y ampollas.

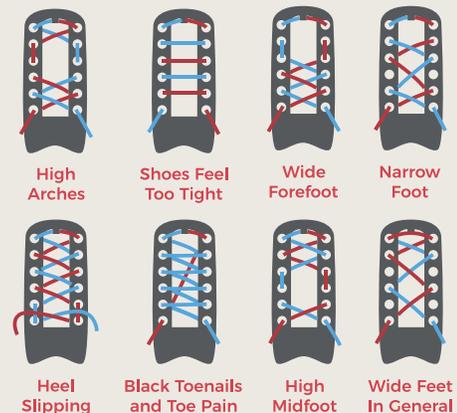
¡Conozca su trabajo! Asegúrese de comprender qué características serán fundamentales para su trabajo. Estas pueden incluir:

- Puntera de acero o composite
- Resistencia a la perforación en obras de construcción
- Impermeable
- Resistencia al aceite
- Cuello acolchado

Otros consejos

- Asegúrate de que tus zapatos/botas se sequen completamente entre usos; rellenarlos con papel de periódico después de tu turno es un truco fácil o consulta este enlace para hacer tu propio secador de botas: <http://www.aboutboot.com/como-hacer-un-secador-de-botas/>
- Los calcetines también son importantes. Los de algodón 100 % se sudan y permanecen húmedos; mejores opciones son los de lana, mezcla de lana, bambú, mezcla de poliéster o "dry-fit"; asegúrese de tener un par limpio y seco en su puesto de trabajo, en su automóvil o casillero o en su escritorio para cambiarse cuando sea necesario.

- Los calcetines de compresión moderada graduada mejoran la circulación y reducen la fatiga y el dolor del pie; busque opciones en amazon.com
- Las plantillas acolchadas pueden hacer que estar de pie sea mucho más cómodo; asegúrese de reemplazar las plantillas cada 6 meses aproximadamente, ya que se comprimen con el tiempo.
- La forma en que ata los cordones de sus zapatos también puede marcar la diferencia en cómo se sienten sus pies al final del día. Vea este enlace para obtener más información: <http://protips.dickssportinggoods.com/sports-andactivities/running/how-to-lace-runningshoes>



Esguinces y fracturas de tobillo o de dedos del pie (incluidas las fracturas por estrés) Pautas específicas:

Primer grado: Evite caminar o soportar peso tanto como sea posible sobre el tobillo o pie afectado durante las primeras 24 a 48 horas. Puede mover el pie y el tobillo a través de ejercicios de amplitud de movimiento lo antes posible, a una intensidad que no empeore el dolor o la hinchazón. Puede usar una férula de compresión o una venda elástica para brindar apoyo o comodidad. A partir del primer día, trabaje en mover el pie y el tobillo a través de los ejercicios de amplitud de movimiento que se muestran en la sección de ejercicios.

Segundo grado: Evite caminar o soportar peso tanto como sea posible sobre el tobillo o pie afectado durante las primeras 24 a 48 horas. Puede mover el pie y el tobillo mediante ejercicios de amplitud de movimiento lo antes posible, a una intensidad que no empeore el dolor o la hinchazón. Después del segundo día, aumente gradualmente el peso que soporta según lo tolere. Se recomienda el uso de un aparato ortopédico o férula (como un aparato ortopédico con cordones o un yeso) durante 2 a 3 semanas. Se pueden usar muletas durante períodos cortos de tiempo para descargar el tobillo o el pie, especialmente si su trabajo exige mucho de sus pies.

Tercer grado: Evite caminar o apoyar peso sobre el tobillo afectado durante el primer día aproximadamente, cuando reanude la marcha, se recomienda una inmovilización significativa (como un yeso corto en la pierna o una bota para caminar) durante 2 a 3 semanas; si apoyar peso continúa siendo doloroso incluso con el tobillo inmovilizado, se recomiendan muletas, un andador o un carro para rodilla según sea necesario para aliviar la carga del pie.



SECCIÓN SEIS

Productos y enlaces

Tirantes y soportes:

El uso de una manga, vendaje, correa, calcetín o férula blanda puede ayudar a disminuir el dolor.

Parte del cuerpo	Tipo de aparato ortopédico	Nivel de Apoyo	Beneficios	Uso recomendado
Tobillo	Manga de compresión Ejemplo: Ortozona Thermoskin Dinámico Manga de compresión para tobillo Ejemplo: Techware Pro Tobillera	Moderado	Mejora el flujo sanguíneo, disminuye la hinchazón, Mantiene la articulación caliente. Disminuye el dolor. Nota: Compresión de piernas. También podría valer la pena revisar las mangas si hay hinchazón en toda la pierna.	Úselo según sea necesario durante el día. Algunas mangas de compresión pueden ser adecuadas para usarlas mientras duerme. Retirar al menos cada 8 horas para dar a la piel exposición al aire.
Tobillo	Tirante 'Wrap' Ejemplo: Tobillera SNEINO Ejemplo: Tobillera de neopreno Braceability	Moderado	Los mismos beneficios que la manga de compresión pero Con más soporte para brindar estabilidad adicional. Algunos tienen una función de cordones para ayudar a estabilizar.	Úselo según sea necesario durante el día, especialmente para deportes u otras actividades físicas.
Pierna inferior	Medias de compresión Ejemplo: Medias de compresión graduada Sockwell Ejemplo: Medias de compresión Tech+ de Zensah	Variable	Diseñado para promover circulación mejorada, disminuir la hinchazón, disminuir la fatiga en musculatura. Para más información véase https://salud.clevelandclinic.org/Lo-que-debes-saber-acerca-de-la-compresion-medias/	Úselo según sea necesario durante el día. Por lo general, no se usa durante la noche.
Dedos de los pies	Férulas blandas/vendajes Ejemplo: vendajes para férulas para dedos del pie con cinta adhesiva Braceability Buddy Ejemplo: Zentoes Buddy Wraps	Variable Dependiendo de usar	Proporciona estabilidad para roto, atascado, esguince o dislocación de los dedos de los pies. Para más información véase https://www.wikihow.com/Buddy-Tape-an-Dedo-del-pie-lesionado	Úselo según sea necesario. Asegúrese de no envolverlo demasiado apretado.

Otros enlaces útiles:

Productos

- Terapia de calor/Terapia de frío/Herramientas de masaje <https://activewrap.com/collections/heat-and-ice-wraps/products/foot-ankle-heat-ice-wrap> <https://www.braceability.com/products/cryosphere>
<https://www.orthozone.com/Shop-By-Body-Part/Cold-Therapy1/> [https://www.amazon.com/\(buscar 'Vive Compression Ankle Ice Pack Wrap'\)](https://www.amazon.com/(buscar 'Vive Compression Ankle Ice Pack Wrap'))
- Mangas de compresión y vendajes multiusos <https://www.orthozone.com/Shop-By-Body-Part/Foot-Ankle1/> <https://www.braceability.com/>
- Lista de las mejores medias de compresión <http://bit.ly/3Y4D185>
- Plantillas Antifatiga y Confort <https://www.superfeet.com/en-us/insole-fit-finder>
(Este enlace te llevará a un cuestionario que te ayudará a encontrar las plantillas adecuadas para ti).
[https://www.aetrex.com/home?lang=default\(Buscar estilo 'Lynco'.\)](https://www.aetrex.com/home?lang=default(Buscar estilo 'Lynco'.)) [https://theinsolestore.com/\(Consulta las colecciones Form y Powerstep\)](https://theinsolestore.com/(Consulta las colecciones Form y Powerstep))

Cómo vendar el tobillo

<https://www.wikihow.com/Wrap-an-Ankle>

Consejos para mantener las articulaciones y los músculos sanos

www.orthoinfo.aaos.org/es/mantenerse-saludable

Prevención de lesiones deportivas

- Guías de consejos sobre lesiones deportivas de STOP (Prevención de traumatismos y uso excesivo en deportes) www.ncys.org/safety/stop-sports-injuries/

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD: Los detalles sobre estos enlaces y productos se proporcionan únicamente con fines informativos. OSSPT no tiene ninguna relación, financiera o de otro tipo, con ningún producto o entidad asociada con estos enlaces. OSSPT no recomienda estos productos específicos por sobre otros productos similares en el mercado. Es posible que sea necesario copiar y pegar los enlaces en un navegador. Los enlaces eran correctos al momento de la publicación de los derechos de autor, pero pueden haber cambiado o reubicado desde entonces.



¿La lesión musculoesquelética te está agobiando? On-Site Solutions Physical Therapy está aquí para ayudar. Además de nuestra serie de guías de autogestión, tenemos varias formas de ayudarte a trabajar de manera más inteligente, no más arduamente. Nuestros fisioterapeutas expertos comprenden cómo el lugar de trabajo puede afectar el cuerpo y tienen experiencia en el tratamiento de lesiones por esguince. Se ha demostrado que los servicios de OSSPT, que incluyen prevención, clasificación y manejo de lesiones en el lugar de trabajo, capacitación en mecánica corporal, evaluación y educación ergonómica, reducen las tasas de lesiones. Nuestro sitio web, canales de redes sociales y bibliotecas de videos brindan recursos y asistencia adicionales. Comuníquese con nosotros hoy para obtener más información sobre cómo podemos ayudarte.

CONTÁCTENOS:

Soluciones de fisioterapia in situ

11320 Avenida 86 Norte
Maple Grove MN 55369

PAG:(866) 763-6561

MI:info@onsitesolutionspt.com

SolucionesOnSitePT.com

Información de la empresa

Nombre registrado:Soluciones de fisioterapia in situ

Nombre de usuario:Soluciones de fisioterapia in situ

Año de constitución:2008

Estado de constitución:Minnesota

Tipo de corporación:Sociedad de responsabilidad limitada

Número DUNS:015623043

NAICS:621340, 541690, 611430

Certificaciones:WBENC-WBE2001298

Títulos típicos de compradores:Seguridad/Riesgo, Recursos Humanos

V001-0523

SÍGANOS

