

Ejercicios para rehabilitaciones de tobillos

Hay que tener en cuenta que muchos de estos ejercicios son para lesiones graves de tobillos, y antes un esguince muy leve, algunos pueden resultar muy sencillos. Intentar siempre ser consciente del trabajo, y tomarse un tiempo bien empleado en los ejercicios.

Ejercicios de equilibrio

- 1- Apoyarse sobre una pierna (la lesionada) manteniéndose quieto y en equilibrio. Se cuentan los segundos que se pueda mantener el apoyo sobre un solo tobillo, y se va en aumento por cada repetición del ejercicio. Se puede empezar con la pierna sana con el fin de comparar el tiempo de aguante respecto a la pierna lesionada. Hacerlo seis veces seguidas, de tras a cuatro veces diarias.
- 2- Igual que en el ejercicio anterior, pero esta vez cerrar los ojos. Repetirlo tres veces, tres o cuatro veces al día.
- 3- Mantener el equilibrio con una pierna y levantar los brazos por encima de la cabeza haciendo círculos con ellos. Mantener la postura y el equilibrio. Medir el tiempo aumentando o igualándolo en cada repetición. Repeticiones de tres, tres veces al día.
- 4- Mantener el equilibrio con la pierna lesionada y un balón ligero en las manos. Lanzar el balón al aire y cogerlo tantas veces como sea posible, sin perder el equilibrio. Repetirlo dos o tres veces diarias.
- 5- De puntillas sobre una pierna, hacer flexiones yendo de arriba abajo tantas veces como se pueda. Mantener el equilibrio, y repetirlo tantas veces como sea posible. Repetirlo y aumentar el número al menos una vez al día. Tres veces, tres veces al día.
- 6- Manteniendo el pie lesionado plano sobre el suelo, doblar la rodilla hacia delante sobre el tobillo, luego estirar la rodilla y ponerse de puntillas. Doblar de nuevo la rodilla y repetir el ejercicio. Intentar llegar hasta quince movimientos consecutivos. Tres veces al día.

Ejercicios isométricos

Ejercicios útiles cuando no se puedan hacer los anteriores. Se pueden hacer, por ejemplo mientras se esta sentado trabajando.

- 1- Colocar un pie encima del otro. Presionar con el pie superior hacia abajo, y con el pie inferior hacia arriba, de modo que se mantenga la tensión muscular pero no se produzca movimiento. Contar hasta cinco, y relajar completamente. Invertir la posición de los pies y repetir el ejercicio.
- 2- Cruzar los tobillos y colocar los bordes externos de los pies juntos. Presionar los bordes entre sí durante cinco segundos. Luego relajarlos.
- 3- Igual que en el ejercicio anterior, solo que esta vez con los bordes internos del pie.

Ejercicios dinámicos

Se recomienda no empezar este tipo de ejercicios hasta una semana después de comenzar con los ejercicios de equilibrio.

- 1- Pesos en dorsoflexión. Sentarse de modo que el pie cuelgue hacia abajo (en una mesa o silla alta). Colgar sobre el pie un peso, manteniendo un ángulo recto entre el pie y la espinilla. Elevar el pie hacia arriba y girarlo hacia el exterior (es decir, en diagonal), y mantenerlo en esa posición tres segundos. Después, relajar despacio el pie y dejarlo volver a la posición de partida. Repetir en tres series de diez, empezando con un peso de un kilo, y aumentando el peso semanalmente.
- 2- Cruzando las piernas, levantarse, y sentarse en una silla con los tobillos cruzados, y las rodillas en ángulo recto. Levantarse sin cambiar de posición, y luego bajarse hasta rozar la silla, sin sentarse. Repetirlo de manera continua, empezando por diez repeticiones y aumentando progresivamente hasta treinta.
- 3- Pasos laterales. Por encima de una línea recta, andar de lado cruzando un pie delante del otro. Hacer treinta pasos haciendo un lado, treinta hacia el otro, e invertir la posición de los pies.
- 4- Saltos de lado. Manteniendo los pies juntos, saltar de lado sobre una línea recta veinte veces en cada dirección.
- 5- En grupos de veinte saltos, saltar a la pata coja sobre una línea recta.
- 6- Saltar a la pata coja 20 veces de lado por una línea recta en cada dirección.
- 7- Dibujar dos líneas paralelas con un pie de separación. Colocándose en una a la pata coja, saltar hacia la otra mientras se avanza (es decir, en diagonal). Repetir treinta veces.
- 8- Cruce alternativo de piernas. Agacharse apoyando las manos en el suelo. Lanzar una pierna hacia atrás sin doblar, y tocar el suelo. Doblarla hasta la posición inicial, y lanzar la otra pierna. Mantener un movimiento continuo. Repetir veinte veces.
- 9- Chutar una pelota de goma contra una pared, sin parar, veinte veces, y repetir lo mismo con el otro pie. Empezar a dos metros de la pared y aumentar la distancia gradualmente.
- 10- Colocarse lateralmente a una pared, y lanzar una pelota de goma con la parte externa del pie, continuamente, veinte veces. Empezar a doce metros de la pared, e ir aumentando la distancia. Repetir con el otro pie.
- 11- Colocarse lateralmente a una pared, y con la parte interior del pie mas alejado de ella, lanzar una pelota. Hacerlo veinte veces con cada pie e ir aumentando la distancia.
- 12- Hacer dos marcas en el suelo a 30 pasos una de otra. Esprintar lo más rápido que se pueda de una marca a la otra, tocar el suelo con la mano, y volver corriendo. Repetir el recorrido diez veces sin parar, cronometrándose. Descansar durante 15 segundos y repetir las diez carreras. Cerciorarse de que se gira alternativamente con uno y otro pie al llegar a las marcas.
- 13- Correr hacia atrás lo más rápido que se pueda zigzagueando mientras se forma un ocho. Empezar con vuelta amplias, e irlas cerrando. Hacer tres series de diez vueltas (diez ochos hacia atrás), e ir aumentando hasta llegar a diez series.
- 14- Colocarse con un banco entre las piernas. Saltar y juntar los talones encima del banco, cayendo con cada pie en el mismo lado del que se salto. Empezar con cinco saltos consecutivos, y aumentar a tres series de diez saltos.
- 15- Empezar brincando con los pies juntos. Después, hacerlo a la pata coja alternativamente con cada pie. Saltar alternativamente con cada pie hacia delante, hacia atrás, y en círculos. Comenzar con un minuto, y aumentar hasta cinco minutos seguidos con cada pie.

Antes de hacer estos ejercicios, hablar con un médico para ver que no sea nada grave. En el caso en el que os digan que podéis mover el tobillo, proceder a hacer los ejercicios. En el caso en el que el dolor vuelva, dejar de hacer los ejercicios y visitar a un profesional.

Jonan Nieto (Um Staff); Fuente: "Lesiones deportivas. Una guía práctica para la prevención y el autocuidado" de Vivian Grisogono
Editorial Eyras. Traducción por Carmen Carballo.

Etre et Durer. www.umparkour.com

[UM³ Parkour](#)