

¿Qué es un esguince y por qué es tan usual sufrir recaídas?

No pocos pacientes que acuden con esguinces de tobillo me explican que es la segunda o tercera vez que sufren esa lesión en el mismo sitio. Cuando les pregunto por el tratamiento que aplican, la respuesta suele ser casi siempre la misma: frío y reposo.

El problema es que este tratamiento, si bien adecuado, es muy incompleto. No es suficiente con dejar cicatrizar, sino que es fundamental recuperar la sensibilidad de la zona afectada para detectar situaciones de riesgo. Dicha sensibilidad es la que alerta a nuestros músculos para reaccionar a tiempo, evitando nuevas torceduras, y resulta por tanto esencial para evitar recaídas.

La conclusión a la que he llegado es que la mayoría de la gente tiene conocimientos básicos sobre los esguinces, pero que muchos no entienden realmente lo que pasa dentro del tobillo. Esto, además de mera cultura general, es muy importante a la hora de acelerar la recuperación pero sobre todo para prevenir futuras recaídas.

¿Qué es un esguince?

Cuando nos torcemos el tobillo, los ligamentos sufren una sobretensión. Cuando esto provoca un estiramiento excesivo o incluso una rotura (parcial o total) del propio ligamento, entonces es cuando hablamos de esguince. Los efectos visibles más típicos son inflamación, sensación de calor y dolor.

Bien, pero ¿Qué son y para qué sirven los ligamentos?

Un ligamento no es sólo un elemento de sujeción entre los huesos... una de sus principales misiones es la de "sensor", ya que transmite en todo momento la posición de los huesos. Prueba de ello es que nadie necesita mirarse el pie para saber en qué posición lo tiene (flexionado, extendido...). Esto lo permiten una serie de receptores situados en los ligamentos (entre otros sitios) y que en su conjunto se llaman "propioceptores". Cuando se produce un esguince, estos propioceptores se lesionan debido al estiramiento excesivo, por lo que la articulación pierde percepción.

Y finalmente ¿Por qué recuperar la sensibilidad en los ligamentos es tan importante?

Lo más importante de entender es que el ligamento en sí no tiene la suficiente fuerza para evitar por sí sólo las torceduras de tobillo. Lo que hace, en cambio, es detectar cuando un estiramiento empieza a ser excesivo. Llegado ese momento, lanza una señal de alarma a los músculos del tobillo, para que éstos se tensen y eviten efectivamente la torcedura. Sin embargo, si los receptores están dañados, tardará mucho más en avisar y para cuando suene la alarma y el músculo reaccione, probablemente sea ya demasiado tarde y nos torzamos el tobillo de nuevo, pudiendo provocar un nuevo esguince. Esta es la explicación de que un esguince mal curado llama a otro.

Conclusión

La conclusión práctica es que un esguince no se debe curar únicamente con reposo y frío. Por supuesto estos dos tratamientos nos permitirán una recuperación suficiente para muchas actividades... pero si no rehabilitamos nuestro sistema propioceptivo con ejercicios específicos para que recupere la sensibilidad perdida, el riesgo de recaída será muy importante. Por eso le aconsejamos que no deje de acudir a un profesional para que le indique que ejercicios se adaptan a su caso en particular para lograr una buena recuperación a prueba de recaídas.