



**VENDAJE NEUROMUSCULAR PARA RESTABLECER LA ESTABILIDAD  
ARTICULAR EN ESGUINCE RECIDIVANTE DE TOBILLO**

***NEUROMUSCULAR TAPING TO RESTORE JOINT STABILITY IN  
RECURRENT ANKLE SPRAINS***

**Roger Edson Soliz Borda**

**ABSTRACT**

The recurrent sprain is one of the most common injuries in sport, in this case basketball is about 70%, this causes the athlete to stop playing, lack of joint stability, pain, discomfort when playing and affects their athletic performance.

Neuromuscular taping is a second-hand technique, that is to say, it helps to work outside the cabinet, allows movement and at the same time to be able to rehabilitate.

In this work, specific tests were used to diagnose recurrent ankle sprain. Once diagnosed, neuromuscular taping or also called "Kinesiotaping" was used and several joint stability and strength exercises were performed.

The results of the treatment indicate the improvement of joint stability and periarticular musculature, the six people treated who had sprain, instability and discomfort when playing, with the treatment of the bandage and exercises were able to rehabilitate.

**Key words:** recurrent sprain, pain, Neuromuscular Taping.

**RESUMEN**

El esguince recidivante es una de las lesiones más frecuentes en el deporte, en este caso del básquet que está alrededor del 70%, esto ocasiona en el deportista que deje de jugar, falta de estabilidad articular, dolor, molestias al jugar y afecta su rendimiento deportivo.

El vendaje neuromuscular es una técnica de segunda mano, es decir, ayuda a trabajar fuera del gabinete, permite movimiento y a la vez poder rehabilitarse.

En este trabajo se utilizó pruebas específicas para diagnosticar el esguince recidivante de tobillo. Una vez diagnosticada se usó el vendaje neuromuscular o también llamado "Kinesiotaping" y se realizó varios ejercicios de estabilidad articular y fuerza.

Los resultados del tratamiento indican la mejora de la estabilidad articular y la musculatura periarticular, las seis personas tratadas que tenían esguince, inestabilidad y molestias al jugar, con el tratamiento del vendaje y los ejercicios lograron rehabilitarse.

**Palabras clave:** Esguince recidivante, dolor, Vendaje Neuromuscular



## INTRODUCCIÓN

La inestabilidad articular que se hace presente en el esguince recidivante de tobillo es una lesión común en los deportistas que si no se trata a tiempo se vuelve crónico, y como consecuencia puede llegar a una laxitud ligamentaria producida por la falta de congruencia en el elemento pasivo y activo. El esguince de tobillo es una de las lesiones más frecuentes en deportistas de élite o en deportistas de fin de semana. Una de las formas de prevenir la lesión es fortaleciendo los músculos del tobillo y ayudar a mejorar su estabilidad. El vendaje neuromuscular es utilizado dentro y fuera del gabinete de fisioterapia, en el caso de los deportistas proporciona estabilidad y propiocepción durante la actividad deportiva y mejora su rendimiento deportivo.

Por otro lado, los objetivos se plantearon de acuerdo al deporte que se está estudiando que es el básquet, ayudando así en la práctica deportiva y para un mejor rendimiento.

Todo el problema fue desarrollado en base a la falta de conocimiento e información del deportista sobre las consecuencias después del esguince de tobillo, tanto la estabilidad, la propiocepción y los músculos son afectados, de ese modo se plantearon los objetivos en los que se ayudará al deportista usando el vendaje neuromuscular.

## MÉTODO

La población del estudio pertenece a la Asociación de Básquet Cochabamba donde hay unos 500 jugadores de baloncesto sin embargo se tomó como parte del estudio solo al equipo de básquet UNITEP en la categoría de primera de honor compuesto por 12 jugadores.

La muestra son 6 jugadores de 20 a 25 años del sexo masculino que practican básquet que tuvieron un esguince de tobillo. Se utilizó los siguientes técnicas e instrumentos

- El vendaje neuromuscular se utilizó como instrumento para poder dar un estímulo propioceptivo al cerebro.
- La entrevista se utilizó como técnica donde se hizo una ficha de evaluación de cada deportista.



## Programa de ejercicios propioceptivos y fortalecimiento muscular en la articulación de tobillo usando vendaje muscular

### Técnica N°1

#### Técnica en "I"

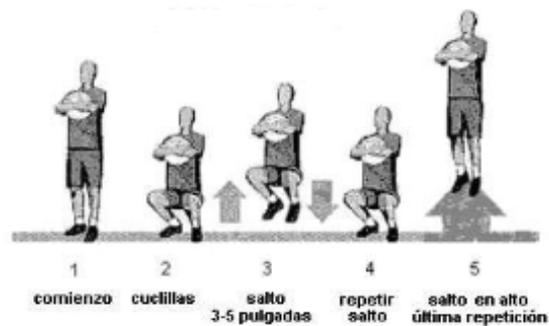


**Objetivo:** Aplicar el vendaje neuromuscular en la articulación de tobillo.

**Tiempo:** 48 horas

### Técnica N°2

#### Squats



**Tiempo:** 20 minutos

**Objetivo:** Realizar el fortalecimiento muscular de peroneos, tibiales y gemelos usando el vendaje muscular

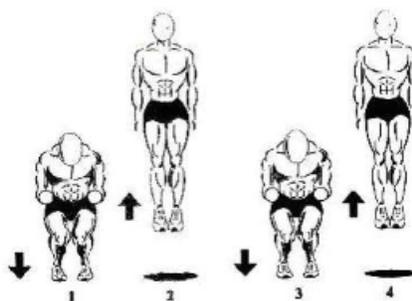
**Técnica:** Squats es un ejercicio bastante simple de realizar. Para comenzar, siéntese en cucullas con sus piernas dobladas en un ángulo de 90°. Sus muslos deben estar paralelos al suelo. Asegúrese que su espalda está completamente recta y apóyese sobre la mitad delantera de sus pies con los talones levantados. Para equilibrarse puede utilizar un balón de básquet tomándolo como si fuese a hacer



un pase de pecho, o bien abrazando el balón. Durante el ejercicio sostenga el balón delante y la mirada al frente. Hacemos 3 series en 15 repeticiones.

## Técnica N°3

### Leaps



Tiempo:

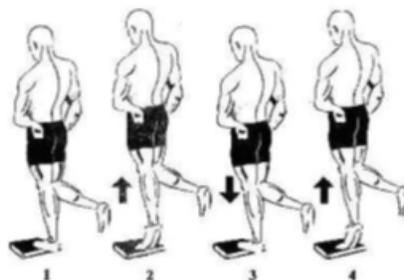
Objetivo

**Técnica:** Póngase de cuclillas con sus pies separados a la anchura de sus hombros, y salte en potencia extendiéndose hacia arriba. Baje enseguida a la posición inicial y repita la secuencia.

Hacemos 3 series y hacemos 50 repeticiones

## Técnica N°4

### Calf Raises

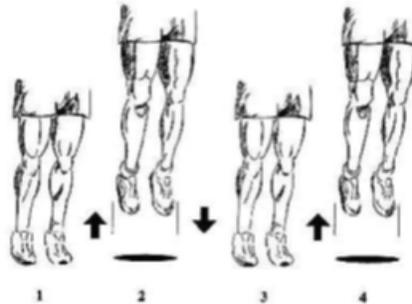


**Técnica:** Elevación de gemelos, Póngase de pie sobre algo que le permita sostenerse sobre la parte delantera de sus pies, un escalón. Levante su talón y baje lentamente, haga un pie y luego el otro. Esto completa una repetición. Hacemos 3 series y 40 repeticiones.



## Técnica N°5

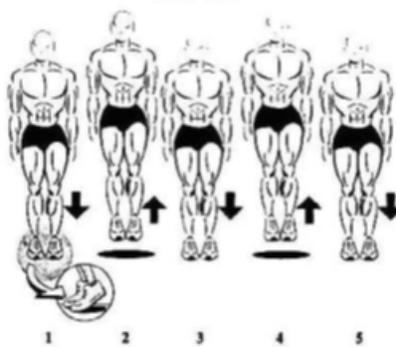
### Thurst Ups



**Técnica:** Trust, Comience de pie con sus pies separados a la anchura de sus hombros y las rodillas rígidas. Salte verticalmente usando el impulso de sus pies, solo doblando los tobillos. Cuando baje a tierra, vuelva a subir nuevamente. Esto completa una repetición del ejercicio. Hacemos 3 series y hacemos 30 repeticiones

## Técnica N°6

### Burn Outs



**Técnica:** Burn out, Comience de pie en la misma posición que el Thrust, apoyándose sobre los dedos de sus pies, Salte solo impulsándose por los lados de sus muslos y los dedos de sus pies. Debe mantenerse lo más elevado en sus dedos que le sea posible. Puede usar sus brazos si fuese necesario para impulsarse. Hacemos 3 series de 50 repeticiones.

## CONCLUSIÓN

Se demostró la mejora de la estabilidad articular usando el Vendaje neuromuscular con los ejercicios propuestos, fue muy beneficioso para rehabilitar la estabilidad; se trabajó tres veces por semana, 1 hora al día durante 1 mes, muy aparte de su entrenamiento normal.



Se describe la anatomía funcional y las estructuras que favorecen la estabilidad articular del tobillo, en la cual se dio referencia de cómo mejorar la estabilidad.

Durante todo el estudio de este trabajo se dio a conocer todas las características del esguince recidivante de tobillo y hace referencia la importancia de esta patología sobre la práctica deportiva.

Se demostró los efectos terapéuticos del vendaje neuromuscular con respecto a la estabilidad al tobillo. Se mostró cuan beneficioso y cómodo es el vendaje neuromuscular para el uso del deportista con alguna lesión deportiva.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Fisioterapeutas Burgos, Fisioterapia, kinesiotaping, Recuperación deportiva, Masajes, disponible en: <http://www.fyrec.es/kinesiotaping.htm>
2. Rehabilitación Propioceptiva de la inestabilidad del tobillo, Volumen XXVI, Numero 132, paginas 297 – 235 disponible en :  
[http://femede.es/documentos/Revision\\_Rehabilitacion\\_297\\_132.pdf](http://femede.es/documentos/Revision_Rehabilitacion_297_132.pdf)
3. Noticias y actualidad en Medicina y Deporte. Sobre la inestabilidad crónica de tobillo, disponible en : <http://www.meds.cl/noticias-y-actualidad/detalle/inestabilidad-cronica-de-tobillo>
4. Eficacia El Ejercicio Propioceptivo Combinando Con Vendaje Neuromuscular en La Inestabilidad Funcional de Tobillo disponible en :  
<http://es.scribd.com/doc/88311780/Eficacia-El-Ejercicio-Propioceptivo-Convinado-Con-Vendaje-Neuromuscular-en-La-Inestabilidad-Funcional-de-Tobillo>
5. Tratamiento Fisioterapéutico del esguince de tobillo disponible en: <http://tufisio.net/esguince-de-tobillo-definicion-nociones-generales-y-recomendaciones-de-tratamiento-parte1.html>
6. Anatomía descriptiva Inestabilidad Crónica del tobillo disponible en:  
<http://www.puebloankleandfoot.com/spanish-conditions/inestabilidad-cronica-del-tobillo>.
7. Kinesiología Ramos Mejia movimiento saludable Qué es Taping Neuromuscular o Kinesio Taping, disponible en :<http://www.kinesiologiaramosmejia.com/que-es-taping-neuromuscular-o-kinesio-taping/>