

# REEDUCACIÓN PROPIOCEPTIVA DEL TOBILLO



Alberto Queipo de Llano Giménez  
Gonzalo Queipo de Llano Aguado  
José Manuel Serrano Arias  
Marta M<sup>a</sup> Cruz Ramírez  
Patricia Redondo Valadés  
Cristina Broncano Rodríguez

# REEDUCACIÓN PROPIOCEPTIVA DEL TOBILLO

Alberto Queipo de Llano Giménez  
Gonzalo Queipo de Llano Aguado  
José Manuel Serrano Arias  
Marta M<sup>a</sup> Cruz Ramírez  
Patricia Redondo Valadés  
Cristina Broncano Rodríguez

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

© 2018 Ergon  
C/ Arboleda, 1. 28221 Majadahonda (Madrid)

ISBN: 978-84-17194-23-9  
Depósito Legal: M-5713-2018

# Autores

## **Dr. Alberto Queipo de Llano Giménez**

*Médico Especialista en Medicina Física y Rehabilitación.  
Director médico de la Clínica de Rehabilitación y Fisioterapia  
“Queipo de Llano”. Badajoz.*

## **D. Gonzalo Queipo de Llano Aguado**

*Diplomado en Fisioterapia por la Universidad Europea de Madrid.  
Fisioterapeuta de la Clínica de Rehabilitación y Fisioterapia  
“Queipo de Llano”. Badajoz.*

## **Dr. José Manuel Serrano Arias**

*Médico Especialista en Medicina Física y Rehabilitación.  
Médico Adjunto del Servicio de Rehabilitación del Complejo  
Hospitalario Universitario de Badajoz.  
Médico Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria.*

## **Dra. Marta María Cruz Ramírez**

*Médico Especialista en Medicina Física y Rehabilitación.  
Médico Adjunto del Servicio de Rehabilitación.  
Hospital Don Benito-Villanueva. Badajoz.*

## **D<sup>a</sup>. Patricia Redondo Valadés**

*Graduada en Fisioterapia por la Universidad de Extremadura.  
Fisioterapeuta de la Clínica de Rehabilitación y Fisioterapia  
“Queipo de Llano”. Badajoz.*

## **D<sup>a</sup>. Cristina Broncano Rodríguez**

*Diplomada en Fisioterapia por la Universidad de Extremadura.*

# Prefacio

La reeducación propioceptiva del tobillo es un concepto de tratamiento reeducativo que trata de provocar respuestas motrices a partir de estimulaciones sensitivas y sensoriales.

Se indicará en el caso de inestabilidades agudas (esguinces agudos de tobillo) e inestabilidades crónicas (esguinces de repetición).

Los objetivos son: reintegrar esquemas sensoriomotrices por el aprendizaje y el entrenamiento, recrear automatismos de vigilancia muscular protectores, reprogramar el esquema motor del paciente hacia una contracción muscular anticipada, disminuir el número de lesiones y mejorar el tiempo de recuperación.

La reeducación propioceptiva del tobillo debe respetar la regla del no dolor y los principios de progresión de los ejercicios.

Recomendamos habitualmente los ejercicios durante 4-6 semanas, 5 días a la semana, de 10 a 20 minutos. Cada ejercicio dura 30 segundos, con un tiempo de reposo de otros 30 segundos.

Es preciso recomendar al deportista seguir una rutina propioceptiva semanal de prevención para evitar las recidivas al máximo durante un año después de la lesión.

*Alberto Queipo de Llano Giménez*

# Índice

<b>1.</b>	Concepto de reeducación propioceptiva .....	1
<b>2.</b>	Recuerdo neuroanatómico del sistema propioceptivo .....	3
<b>3.</b>	Particularidades anatómicas del sistema propioceptivo del tobillo.....	13
<b>4.</b>	Objetivos de la reeducación propioceptiva del tobillo .....	17
<b>5.</b>	Efectos de la reeducación propioceptiva del tobillo .....	19
<b>6.</b>	Eficacia de los programas de reeducación propioceptiva del tobillo.....	21
<b>7.</b>	Los principios de progresión de la reeducación propioceptiva del tobillo .....	23
<b>8.</b>	Las “reglas de oro” de la reeducación propioceptiva del tobillo.....	25
<b>9.</b>	Ritmo, número y duración de las sesiones en la reeducación propioceptiva del tobillo .....	27
<b>10.</b>	Esguince de tobillo y reeducación propioceptiva .....	29
<b>11.</b>	Ejercicios de reeducación propioceptiva del tobillo .....	31
<b>12.</b>	Bibliografía .....	65