

Servicio de urgencias

Férula de tobillo

Consejos para su regreso a casa



Le han prescrito el uso de una férula de tobillo. En este documento encontrará más información sobre el tratamiento y el seguimiento que deben observarse en el momento del alta hospitalaria.

¿Por qué debe llevar una férula?

Al caerse o haberse torcido el tobillo, uno o más ligamentos se estiraron. Esta lesión causa una reacción inflamatoria importante y dolor local. La férula de tobillo estabilizará su articulación y le aliviará el dolor.

¿Cuál es su tratamiento?

Lleve la férula durante 6 semanas y siga las instrucciones siguientes:

Semanas 1 y 2	Las 24 horas del día, también por la noche (excepto para ducharse o aplicarse hielo).
Semanas 3 y 4	Por la noche y en caso de tener que caminar o estar de pie durante más de una hora.
Semanas 5 y 6	En caso de actividad deportiva.

Recomendaciones

Reposo	Para prevenir la hinchazón Durante los primeros 5 días, prevea tiempos de descanso. No permanezca de pie todo el día.
Tobillo en alto	Para prevenir la hinchazón Levante el tobillo tan pronto como le sea posible manteniendo la pierna en horizontal.
Hielo	Para prevenir la hinchazón Aplique una bolsa de hielo (evite el contacto directo con la piel) siguiendo estas indicaciones: Los dos primeros días: 10 minutos, 10 veces al día. Del tercer al noveno día: 10 minutos, 2 veces al día.
Caminar	Camine con la mayor normalidad posible a pesar del dolor.
Deporte	No practique deporte durante 4 semanas. Si su médico de cabecera está de acuerdo y si ya no siente dolor, puede reanudar las actividades deportivas de la siguiente manera: Después de 4 semanas Reanude el movimiento dentro del eje de la marcha (por ejemplo, correr). Después de 8 semanas Reanude los movimientos de pivote (por ejemplo, baloncesto, fútbol).
Medicamentos	Tome los medicamentos siguiendo las indicaciones proporcionadas por el equipo médico y anotadas en su receta.

¿Cuáles son los siguientes pasos?

En el plazo de 7 a 10 días, debe plantearse iniciar un tratamiento de fisioterapia.

- ☐ Concierte una cita con su **médico de cabecera**.
- ☐ La unidad de **medicina deportiva** le contactará para realizar una revisión. La Secretaría de la unidad correspondiente se pondrá en contacto con usted por SMS o teléfono. Si no le contactan en los próximos 5 días laborables, llame al 021 314 94 06.
- ☒ Si tiene más preguntas, póngase en contacto con su médico de cabecera o con el farmacéutico que le administró el tratamiento.



Escanee para consultar otros idiomas
Scan for other languages

