



UNIVERSIDAD DE LA INTEGRACIÓN DE LAS AMÉRICAS - PARAGUAY

SEDE ASUNCION

TESIS ACADÉMICA DE GRADO PARA LA LICENCIATURA EN FISIOTERAPIA Y
KINESIOLOGÍA

**“PROFILAXIS Y KINEFILAXIA EN PERSONAS CON ESGUINCE DE TOBILLO
GRADO 2 EN LA CIUDAD DE ASUNCION - PARAGUAY EN LA CLINICA FISIO
EN CASA DE ENTRE 40-50 AÑOS DE EDAD POST PANDEMIA COVID-19”**

Autor

Adolfo Enrique Ayala Alen

Tutor Lic. Esp. Diego Silvero

AÑO 2022



Resumen

En lo que respecta a la prevención de esguinces de tobillo grado 2, al aplicar este método kinefilactico podemos definir beneficios como evitar agravar una lesión, permitir al cuerpo capacitarse a través de ejercicios activos y de ejercicios propioceptivos que ayudarán al organismo a evitar un esguince recidivante, o simplemente a mejorar la capacidad de la articulación de tobillo, con el fin de no sufrir la misma lesión, independientemente al grado que pertenezca.

El COVID-19 trajo consigo, complicaciones musculoesqueléticas, directamente hablando en casos de pacientes que estuvieron intubados y en un riesgo alto de mortalidad. La discapacidad temporal debido a la pérdida de fuerza muscular, la rigidez articular, aparición de úlceras por presión debido a la larga estadía en una misma posición, privó al paciente de una buena calidad de vida, ya sea durante su internación y en su posterior alta, intentando volver a su vida rutinaria de forma normal.

El sobrepeso de los pacientes durante la pandemia del COVID-19, también fue un factor influyente en las lesiones de esguince de tobillo grado 2. Un peso por encima del adecuado, y sin una buena capacitación física, logran una técnica inadecuada del movimiento a realizar, aumentando así, las posibilidades de sufrir un esguince de tobillo grado 2.

