

# INFORMACIÓN SOBRE EL DOLOR EN LA ARTICULACIÓN DEL TOBILLO

## PARA TI Y LA CONSULTA CON TU MÉDICO

### ACLARAR LA CAUSA

Ya has consultado en bauerfeind.de las posibles causas de tu dolor de tobillo, pero solo tu médico puede confirmar realmente tu sospecha. Por eso: **¡pide cita con tu médico!**



### LISTA DE VERIFICACIÓN PARA TU VISITA CON EL MÉDICO

Para que tu médico pueda ayudarte mejor, tiene que saber con la máxima precisión las molestias que tienes. Nuestra lista de verificación te ayudará a que en tu cita médica no se te olvide nada por culpa de los nervios. Solo tienes que marcar y rellenar la lista y llevarla a la consulta.

---

### ¿A QUÉ SE DEBE EL DOLOR EN LA ARTICULACIÓN DEL TOBILLO?

- Tuve un accidente durante una actividad cotidiana, ... \_\_\_\_\_
- Tuve un accidente practicando deporte, ... \_\_\_\_\_
- Tuve un accidente en el trabajo, ... \_\_\_\_\_  
Y ESTO ES LO QUE OCURRIÓ
- Me sometí a una operación en el pie.
- Me empieza a doler cuando estoy especialmente activo, sobre todo cuando... \_\_\_\_\_
- El dolor apareció sin más, sin hacer nada fuera de lo común.

### ¿QUÉ MOLESTIAS TIENES EXACTAMENTE?

- Me duele al moverme.
- Me duele solo cuando hago un gran esfuerzo.
- Me duele en reposo.
- El tobillo está hinchado o se hincha... \_\_\_\_\_  
SI HAGO LO SIGUIENTE

### ¿DESDE CUÁNDO TIENES MOLESTIAS?

- Desde \_\_\_\_\_

PASAR A LA PÁGINA 2 

## ¿HABÍAS TENIDO PROBLEMAS EN LA ARTICULACIÓN DEL TOBILLO CON ANTERIORIDAD?

No, ninguno hasta ahora.

Sí, ... \_\_\_\_\_

DETALLAR

## ¿HAS INTENTADO YA HACER ALGO PARA ALIVIAR EL DOLOR?

(POR EJEMPLO, APLICAR FRÍO, PONER LAS PIERNAS EN ALTO, USAR CREMAS ANTIINFLAMATORIAS)

No, nada hasta el momento.

Sí, ... \_\_\_\_\_ , con este resultado: ... \_\_\_\_\_

DETALLAR

## ¿CÓMO ESTÁ GENERALMENTE TU ARTICULACIÓN DEL TOBILLO?

Me tuerzo el pie con frecuencia si no tengo cuidado.

No puedo levantar el pie sin limitaciones de movimiento.

Me resulta difícil mantenerme sobre una sola pierna.

Cuando corro, estoy de pie o camino, siento el tobillo inestable.

Tuve una lesión anteriormente y me sigue dando problemas.

## ¿CÓMO SUELE SER TU DÍA A DÍA?

Me muevo más bien poco en el trabajo y en mi tiempo libre.

Hago grandes esfuerzos físicos.

En mi tiempo libre me muevo de manera moderada. \_\_\_\_\_

EJEMPLOS

Practico deporte de gran intensidad... \_\_\_\_\_

DETALLAR

## EN CASO DE MOLESTIAS EN LA ARTICULACIÓN DEL TOBILLO:

### MOVIMIENTO Y EL MalleoTrain®

Según lo que se diagnostique, deben aplicarse determinadas medidas terapéuticas, por ejemplo, ejercicios de movilidad. El vendaje MalleoTrain te puede ayudar y favorecer el proceso de curación. MalleoTrain aporta, también en el día a día, estabilidad y más seguridad a tu articulación del tobillo, protegiéndote incluso de torceduras y previniendo lesiones de repetición.

**Para fortalecer la articulación del tobillo de manera eficaz, en la aplicación Bauerfeind Training encontrarás un programa de entrenamiento individual adaptado específicamente a tus molestias y a tu MalleoTrain. Puedes descargar la aplicación gratuitamente en [bauerfeind.de/app](https://bauerfeind.de/app).**

Pregunta a tu médico por el vendaje MalleoTrain y pídele que te haga la receta correspondiente.

Pero sin receta también puedes conseguir un MalleoTrain de manera sencilla en tu comercio especializado en ortopedia más próximo. Sin embargo, con una prescripción médica te aseguras el copago del vendaje por parte de tu seguro médico.



¡HAZTE CON TU  
MalleoTrain®!

