

Programa de readaptación funcional en la subluxación del tendón peroneo del tobillo. Estudio de caso único.

Rehab program proposal after peroneal tendon subluxation surgery. A case study.

López-Mariscal, S.,^{1,2,3} & Reina-Gómez, A.¹

1.Grupo de Investigación CTS563. Universidad de Málaga. España. 2. Universidad Pablo de Olavide. España. 3. Readaptador & Strength & Conditioning en KMSK Deinze (2ª División de Bélgica)

Resumen: Este artículo es un estudio de caso único que tiene como objetivo mostrar una propuesta de rehabilitación tras intervención quirúrgica por subluxación del tendón peroneo del tobillo. El sujeto es un futbolista varón (edad: 33 años; altura: 182 cm; peso: 77,5 kg) que juega en la demarcación de portero en un equipo profesional de la 2ª división belga (Challenger Pro League). La duración del proceso de readaptación funcional fue de 93 días y se estableció en 5 fases, realizando 6 sesiones de entrenamiento a la semana con la misma estructura: entrenamiento en gimnasio (movilidad, core, propiocepción y fuerza) y entrenamiento en campo. Para la evaluación se realizó test de dorsiflexión, test CMJ (bilateral y unilateral) y test de fuerza unilateral en cadena cinética abierta y cerrada.

Palabras clave: Subluxación de tendón peroneo; Inestabilidad de tobillo; Readaptación; Fútbol; Vuelta a la competición.

Abstract: This study is a case study that aims to create a rehab program proposal after peroneal tendon subluxation surgery. A male professional soccer player (age: 33 years; height: 182 cm; body mass: 77.5 kg) who plays as a goalkeeper in the Belgian 2nd division (Challenger Pro League). The duration of the functional readaptation process was 93 days and it was established in 5 phases, carrying out 6 training sessions a week with the same structure: gym training (mobility, core, proprioception and strength) and pitch training. For the evaluation, a dorsiflexion test, a CMJ test (bilateral and unilateral), a unilateral force test in open kinetic chain and closed kinetic chain were performed.

Key Words: Peroneal tendon subluxation; Ankle instability; Rehabilitation; Soccer; Return to play.

Autor de correspondencia: Samuel López Mariscal.

Filiación: Grupo de Investigación CTS563. Universidad de Málaga. Universidad Pablo de Olavide. Readaptador y Strength & Conditioning en KMSK Deinze (2ª División de Bélgica).

E-mail: samuellop@gmail.com