



Carrera Terapia Física

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

“APLICACIÓN DE ACUPUNTURA EN ESGUINCE DE TOBILLO A JÓVENES DEPORTISTAS QUE ASISTEN A LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE IMBABURA DURANTE EL PERIODO 2012-2013”

.....
Ana Gabriel Argüello
Johana Rosero Pasquel
FCCSS Universidad Técnica del Norte
.....

RESUMEN:

El trabajo de investigación de investigación con jóvenes deportistas que asisten a la Federación Deportiva de Imbabura, que presentan esguince de tobillo ya sea grado I o grado II. El Objetivo fue que mediante la aplicación del método de Acupuntura, disminuir los síntomas que presentan los pacientes portadores de esguince de tobillo, determinar los beneficios que presentan esta técnica y sobre todo la reincorporación a los jóvenes a sus actividades deportivas en un corto tiempo, sin necesidad de recurrir a medicación o terapia física. Metodología utilizada: se empleó un estudio de diseño no experimental, de tipo descriptivo, cualitativo de corte transversal, con una población de 35 deportistas de la Federación Deportiva de Imbabura. Se utilizó una encuesta estructurada pre y post diagnóstica lo que nos dio los siguientes resultados: En el estudio inicial el 29% de los deportistas son de género femenino, mientras el 71% del género masculino, se determinó que el 43% de jóvenes practican su deporte 1 año o más, se pudo determinar que el 14% de la población no realizan un calentamiento antes y un estiramiento después de la práctica de su deporte siendo este un factor de riesgo que se encuentran expuestos a sufrir un esguince de tobillo, luego de la aplicación de Acupuntura los resultados que se observaron con un 57% de deportistas determinaron que la aplicación de este método fue muy satisfactorio, ya que se eliminaron los signos y síntomas del esguince de tobillo y regresaron a sus actividades sin problemas. Todos los pacientes pronunciaron acoger este método en una lesión futura.

Palabras clave: Acupuntura, esguince de tobillo.

ABSTRACT

The research work with the young athletes attending the Sports Federation of Imbabura, sprained ankle that present either grade I or grade II. The objective was that by applying the method of Acupuncture, decrease symptoms presented by patients with ankle sprain; determine the benefits that present this technique and especially the youth to return to athletic activities within a short time without resorting to medication or physical therapy. Methodology used employed a non-experimental study design, descriptive, cross-sectional qualitative, with a population of 35 athletes of the Sports Federation of Imbabura. A structured questionnaire was used pre and post diagnosis which gave us the following results: In the initial study, 29% of athletes are female, while 71% of the male gender, it was determined that 43% of young people practice their sport 1 years or more, it was determined that 14% of people do not warm up before and stretch after your sport this being a risk factor are likely to suffer an ankle sprain after Acupuncture applying results were observed with 57% of athletes determined that the application of this method was very satisfactory, as it removed the signs and symptoms of an ankle sprain and returned to their activities smoothly. All patients spoke host this method in a future injury

Words key: Acupuncture, Ankle sprained.

INTRODUCCIÓN

Una de las lesiones deportivas más comunes en la parte inferior de la pierna y tobillo son los esguinces que fácilmente se produce en los jóvenes. Los esguinces son fuerzas anormales que se aplican sobre los ligamentos y que provocan distintos niveles de daños.

Los esguinces se producen en los ligamentos laterales o mediales del tobillo según la dirección en que se mueva el pie cuando los ligamentos se someten a una fuerza anormal y el pie se vence a un lado.

Los esguinces de tobillo se producen en casi todos los deportes y pueden limitar la capacidad del deportista y empeorar su rendimiento físico hasta que la curación de la lesión sea completa. Cuando más grave es el esguince, mayor es también la inestabilidad del tobillo.

En general se acepta que un esguince de tobillo con evasión es más grave, aumenta la inestabilidad y su tratamiento ha de ser más conservador. Sin embargo, el esguince de tobillo con inversión suelen ser el más frecuente, y al producirse, son los ligamentos laterales los que suelen verse dañados en el 80- 85% de las ocasiones.

Es importante contemplar la posibilidad de un esguince en la sindesmosis de la articulación tibioperonea junto con o simulando un esguince lateral de tobillo. Con demasiada frecuencia los esguinces de esta sindesmosis se tratan como un esguince lateral de tobillo, lo cual es inadecuado y no permite un avance tan rápido del proceso curativo como si hubiera tratado correctamente. Para diferenciar entre ambos esguinces, hay que tener en cuenta que hay una diferencia significativa en la etiología de la lesión.

Por lo general, el pie de los deportistas está bien apoyado en el suelo y en rotación externa, la carga axial obliga a la tibia y el peroné a separarse ligeramente produciendo el esguince.

Se considera que una tercera parte de los mayores que viven en la comunidad se han caído, al menos, una vez al año y la mitad de los que caen lo hacen de forma reiterada.

Esta investigación se realizó con los jóvenes deportistas que asisten a la Federación Deportiva de Imbabura, con el objetivo de disminuir los síntomas que conllevan los pacientes portadores de esguince de tobillo grado I y II y sobre todo reincorporar en el menor tiempo posible a sus actividades deportivas, mediante la aplicación del método de Acupuntura

En el primer capítulo presenta el problema de investigación, antecedentes y la situación actual del mismo, en los que se encuentra los objetivos, justificación y las preguntas de investigación que determinan el estudio de la aplicación de Acupuntura.

En el segundo capítulo se presenta la teoría base y la teoría existente que es la revisión bibliográfica la cual sustenta el estudio de nuestra investigación.

El tercer capítulo se presenta la metodología con la cual se realizó la investigación como tipo de estudios, diseño de investigación, la población, muestra y sobre todo las estrategias que se utilizaron para realizar este trabajo.

En el cuarto capítulo contiene los resultados y el análisis obtenido en las encuestas realizadas a los pacientes portadores de esguince de tobillo grado I y II, presentado en gráficos para después realizar la respectiva discusión.

Y en el último capítulo se presentan las conclusiones y recomendaciones finales de la investigación para mejorar las condiciones de los deportistas que asisten de la Federación Deportiva de Imbabura.

METODOLOGÍA

Este trabajo es de carácter; Descriptivo, ya que se interpretó los datos obtenidos y nos sirvió de apoyo para conocer más sobre el problema del esguince de tobillo siendo este una lesión de mayor prevalencia en los deportistas y que afectan al sistema músculo esquelético;

Cualitativo, ya que el objetivo de estudio fue conocer más de las características de la población estudiada.

De Campo, ya que se realizó en el propio sitio donde se encuentra el objeto de estudio.

No Experimental: ya que se aplicó una técnica para el beneficio en deportistas que presentan esguince de tobillo para su recuperación y no hubo la manipulación de variables independientes.

Se utilizó un diseño de corte transversal en el cual se obtuvo resultados positivos en cuanto al mejoramiento de los pacientes con esguince de tobillo, ya que al aplicar la acupuntura en puntos específicos, se logró la reincorporación del paciente a sus actividades deportivas en el menor tiempo posible y sobre todo la disminución del dolor, que fue ejecutado en un periodo corto.

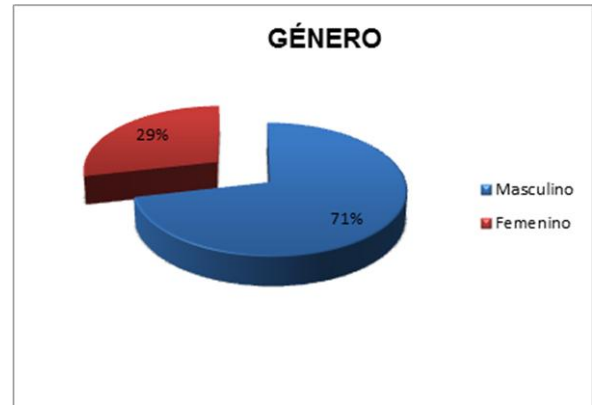
Se trabajó en el “Federación Deportiva de Imbabura”. Para la recolección de la información se elaboró encuestas, y la entrevista estructuradas para captar toda información que colabore con una investigación más correcta.

POBLACIÓN Y MUESTRA

Esta investigación se realizó con una población de 35 pacientes de la Federación Deportiva de Imbabura, los cuales son jóvenes deportistas que presentan esguince de tobillo de grado I o II, de diferentes categorías y que llevan practicando su deporte de 1 a 2 años en una jornada de 2 horas

RESULTADOS

En cuanto a la tabulación de resultados se tomó en cuenta estadísticas como, género, deportes que practican los jóvenes, resultados de acupuntura, entre otros.



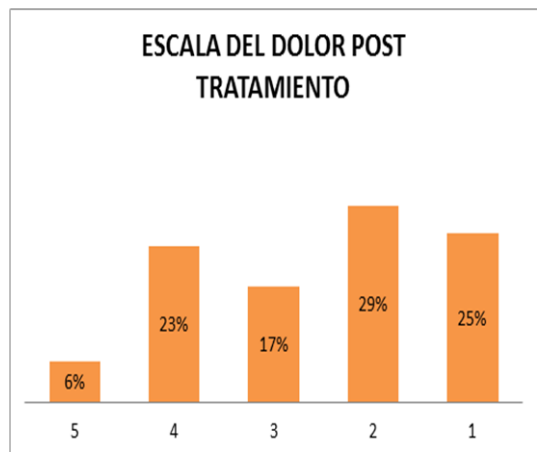
En el grupo de deportistas que asisten a la Federación Deportiva de Imbabura, y que presentan esguince de tobillo, se encontró que el 71% de la población corresponde al género masculino y el 29% de la población es del género femenino



Al analizar la siguiente pregunta nos podemos dar cuenta que el 57% de los deportistas que asisten a la Federación Deportiva de Imbabura practican fútbol, el 29% de la población practican básquet, EL 5% practica boxeo y mientras que el 8% restante practica otro deporte como el judo o patinaje, lo cual todos estos deportes son de contacto lo cual los deportistas están expuestos a presentar a presentar un esguince de tobillo



Se pudo analizar en el siguiente gráfico mediante la escala de EVA, el dolor que presentan los deportistas antes de ser intervenidos con la aplicación de acupuntura y tenemos que en una escala 6 se encuentra el 9%, escala 7 un 25%, escala 8 20%, escala 9 17% mientras que en la escala 10 de dolor se encuentra el 29% de la población.



En el siguiente gráfico se pudo determinar la eficacia del método de acupuntura, ya que el dolor fue disminuyendo progresivamente, 6% de los deportistas encuestados se encuentran en una escala de dolor 5, el 23% escala 4, un 17% escala 3, 29% escala 2 y mientras tanto un 25% se encuentran en la escala 1.

DISCUSIÓN



Los resultados obtenidos de la población estudiada se observó que el 100% de los pacientes se encuentran muy satisfechos con los resultados obtenidos con la aplicación de Acupuntura en el esguince de tobillo, ya que se disminuyó el dolor que sentían y sobre todo se reincorporaron a sus actividades deportivas en un corto tiempo.

El uso de Acupuntura en esguince de tobillo grado I o II, son relativamente desconocidos en nuestro país. El tratamiento clásico ha sido la inmovilización de cuatro a seis semanas, y posteriormente la iniciación de un programa de fisioterapia en sus diferentes modalidades para contrarrestar las secuelas de inmovilización, con incremento de los arcos de movilidad, disminución progresiva de la rigidez articular, disminución del edema y dolor, y sobre todo fortalecimiento progresivo de la extremidad afectada, con lo cual el tratamiento conlleva una duración de seis a ocho semanas hasta la incorporación del paciente a sus actividades.

El presente estudio se basa en la aplicación de Acupuntura en puntos específicos del pie y tobillo durante 10 sesiones para conseguir disminuir los signos, síntomas y acelerar el proceso de recuperación de los pacientes que presentan esguince de tobillo ya sea grado I o II.

En el trabajo de estudio encontramos que el 86% de los deportistas realizan un calentamiento completo antes de la práctica de su deporte, es un factor importante para nuestro estudio ya que con un calentamiento adecuado antes de la práctica podemos evitar que se produzcan esguinces de tobillo, pero existe un 14% de los deportistas que no realizan el calentamiento antes de su entrenamiento.

El 57% de la población objeto de estudio manifestaron que la aplicación de Acupuntura en su lesión fue muy satisfactoria, ya que disminuyó el dolor y sobre todo recuperaron la movilidad de su articulación. Muchos estudios han documentado los efectos de la acupuntura en el cuerpo, pero ninguno ha explicado completamente como trabaja la acupuntura dentro de la estructura de la medicina occidental.

De los resultados obtenidos en esta investigación se puede deducir que el 100% de la población se encuentran satisfechos con los resultados de la aplicación de Acupuntura a los jóvenes deportistas que asisten a la Federación Deportiva de Imbabura y que presentan esguince de tobillo grado I o grado II, ya que se recuperaron de su lesión y regresaron a sus actividades deportivas en un corto tiempo.

CONCLUSIONES

Los pacientes al culminar la aplicación del método de Acupuntura, tuvieron una disminución favorable del dolor en la articulación de tobillo.

Tras las 10 sesiones de tratamiento realizadas se ha experimentado una evolución muy positiva en cuanto a la inflamación en la etapa aguda y el edema en etapa crónica del esguince de tobillo.

Se obtuvo una disminución de la sensibilidad profunda en el esguince de tobillo, ya que aplicamos acupuntura en puntos específicos de sensibilidad.

Se obtuvo un mejor resultado en pacientes que presentaron esguince de tobillo tipo crónico, ya que en pacientes de esguince tipo agudo se tuvo que recurrir a protocolo general para tratamiento de esguince de tobillo.

Se observa el interés y la colaboración en la aplicación de acupuntura a los deportistas portadores de esguince de tobillo, cuyo objetivo fue mejorar su lesión, para así reintegrarse a sus actividades deportivas.

Al terminar la investigación los resultados obtenidos dan a conocer que este método se pudo demostrar que el 100% de utilidad en la aplicación de la acupuntura en esguince de tobillo a jóvenes.

AGRADECIMIENTO

Damos gracias a Dios, por estar con nosotras en cada paso que damos, por fortalecer nuestro corazón e iluminar nuestra mente y por haber puesto en el camino, aquellas personas que han sido un soporte y compañía durante todo el periodo de estudio.

Expresamos nuestro profundo agradecimiento a la Universidad Técnica del Norte por acogernos en sus aulas durante todo nuestro periodo de estudios.

A la Federación Deportiva de Imbabura por permitirnos realizar nuestro trabajo de investigación en sus instalaciones y por todo el apoyo brindado.

Queremos pronunciar un agradecimiento sincero a la Dra. Janine Rhea y al Lic. Juan Carlos Vásquez, por brindarnos su apoyo incondicional para terminar con éxito este trabajo de investigación, ya que con la ayuda de sus conocimientos, su tiempo, dedicación y esfuerzo se logró la estructuración y perfeccionamiento de la presente investigación.

BIBLIOGRAFÍA

- 1.- CAILLIET Rene. 2005 Síndromes dolorosos tobillo y pie. 2da Edición. México DF
- 2.- HINRINCH, D. 2003. Prevención de Lesiones deportivas, Hispano Europa S.A. Barcelona.
- 3.- KAPANDJI, AT. Fisiología Articular tomo II, 5ta Edición. Editorial Médica Panamericana
- 4.- DONOSO, Patricio. 2008. Síndromes discapacitantes en Rehabilitación, 3ra Edición, Quito.

5.-PETERSON. Lars. 2002. Lesiones Deportivas, Prevención y tratamiento

6.- HASHIMOTO, Oniro. Acupuntura, técnicas y beneficios. Ediciones Mirbet. Lima – Perú.

7.- DANOUSKI, JC, CHANUSOTT, RG. 2007. Manual de Traumatología del deporte, Barcelona.

8.- FOCKS, Claudia. Atlas de Acupuntura. 2da Edición. Editorial Elsevier Masson.

9.-CARBALLO, Floreal. 2007. Acupuntura y Ariculoterapia. 1ra edición. Buenos Aires-Argentina

10.- PADILLA, Washington. 2005 .La Acupuntura Un método médico contemporáneo. Unidad de Investigación en Terapias Complementarias (UNITEC). Caracas-Venezuela.

11.- RODRÍGUEZ, J R. 2001. La acupuntura en el alivio del dolor, su eficacia en el tratamiento de algunas patologías médicas. Trabajo de Terminación de la Residencia Ciego de Ávila Hospital General Provincial Docente "Antonio Luaces Iraola".

LINCOGRAFIA

- <http://www.masgrau.net/?=qes/node/157>
- PUNTOS DE ACUPUNTURA
<http://es.scribd.com/doc/27552611/12Los-puntos-de-acupuntura-mas-importantes>
- <http://www.senado.gob.mx/index.php?ve=sp&mn=2&sm=2&id=9392392>
- <http://www.gabybiologycr.over-blog.es/article-36647446.html>
- ACUPUNTURA
<http://institutomedicodeacupuntura.com>
ESGUINCE DE TOBILLO
- http://kidshealth.org/teen/en_espanol/cuepro/ankle_sprains_esp.html.#
- ACUPUNTURA <http://acupuntor.com.ar>.
- ACUPUNTURA 5 ELEMENTOS
<http://acupunturachina.com>
- ESGUINCE DE TOBILLO
<http://es.scribd.com/doc/11502145/Esguince-de-Tobillo>
- MUNDO ACUPUNTURA
<http://www.mundoacupuntura.com/acupuntura1.html>
- ARTICULOS DE FISIOTERAPIA
<http://www.efisioterapia.net>