

ESQUINCE DE TOBILLO		
TÉCNICA DE LA MEDICINA CHINA	Agudo con inflamación	Crónico sin inflamación
FITOTERAPIA CHINA INTERNA	F020 - Chai Hu Shu Gan Wan + V011- Liberar el Shen o V014 - Aliviar el Bi o V005 Movilizar la circulación de Xue	F019 - Xiao Yao Wan + V014 - Aliviar el Bi
FITOTERAPIA CHINA EXTERNA	San Huang San - hielo de hierbas	Linimento traumatológico (Die Da Jiu) o linimento en base de Du Huo Ji Sheng Wan.
ACUPUNTURA	<p>Puntos distales: Puntos Bafeng/ocho vientos en los pies, puntos en la muñeca P7-P9, IG5-IG6, C7-C4, ID3-ID6, PC5-6 o puntos ashi, según donde duele más o resultado del método Tan.</p> <p>Puntos locales: Mejor no pinchar en la fase aguda.</p> <p>Puntos de acuerdo con el síndrome: En casos de trauma suele ser estasis de Qi/Xue: B10 (Xuehai), 17V(Geshu).</p> <p>Puntos generales: 4IG (Hegu), 3H (Taichong), 34VB (Yanglingquan), 6B (Sanyinjiao).</p> <p>Otros puntos alternativos: H5 (Ligou), H8 (Ququan), C3 (Shaohai), VB35 (Yangjiao), VB37 (Guangming), VB41 (Zu Ling Qi) y VB43 (Xia Xi) o los puntos Pozo del meridiano de VB y V: VB44 (Zu Qiao Yin) y V67 (Zhi Yin).</p>	<p>Puntos distales: Puntos Bafeng/ocho vientos en los pies, puntos en la muñeca P7-P9, IG5-IG6, C7-C4, ID3-ID6, PC5-6 o puntos ashi, según donde duele más o resultado del método Tan.</p> <p>Puntos locales: 5B, 40VB, 41E, 60V + puntos ashi/dolor.</p> <p>Puntos de acuerdo con el síndrome: En casos de trauma suele ser estasis de Qi/Xue: B10 (Xuehai), 17V(Geshu).</p> <p>Puntos generales: 4IG (Hegu), 3H (Taichong), 34VB (Yanglingquan), 6B (Sanyinjiao).</p> <p>Otros puntos alternativos: H5 (Ligou), H8 (Ququan), C3 (Shaohai), VB35 (Yangjiao), VB37 (Guangming), VB41 (Zu Ling Qi) y VB43 (Xia Xi) o los puntos Pozo del meridiano de VB y V: VB44 (Zu Qiao Yin) y V67 (Zhi Yin).</p>
MOXA	En la fase aguda Calor no es recomendable	Si, moxa es recomendable para eliminar los restos de los líquidos que se han quedado estancados en la zona del esquinca y para dar calor tibia.
ELECTRO ACUPUNTURA	Se suele usar más en los puntos locales, por lo tanto más en el final de la recuperación, no en la fase aguda.	Si, en densa-dispersa
MASAJE	Se puede hacer un drenaje muy suave a la zona y masajear la pantorrilla por ejemplo.	Es recomendable masajear todo pantorrilla y también el tobillo para mejorar la circulación, para mayor drenaje y para romper las adherencias.
GUA SHA, TÉCNICA CYRIAX	No	Si hay adherencias, gua sha y/o técnica cyriax ayuda romperlas.
AURICULOTERAPIA	Si, va genial como trabajo distal. Puntos: Shenmen, articulación de tobillo, punto de analgesia, H y B.	Si, va genial como trabajo distal. Puntos: Shenmen, articulación de tobillo, punto de analgesia, H y B.
EJERCICIOS DE EQUILIBRIO, ESTABILIDAD, FLEXIBILIDAD	Mejor esperar que no hay nada de inflamación y empezar los ejercicios luego. Sobretodo es importante no notar dolor cuando los hacemos. El dolor indica que el tejido aún no es fuerte para empezar un fortalecimiento externo.	Si, importante empezar los ejercicios para evitar que el tobillo se queda rígido y pierde su movilidad. Ejercicios de estiramientos, de equilibrio, con gomas etc. son importantes.