

---

## Ejercicios de prevención de esguinces de tobillo



Es difícil prevenir un esguince. Si el niño ha tenido varios esguinces se aconseja realizar **ejercicios** muy fáciles para fortalecer sus ligamentos y músculos. Aquí os presentamos varios ejercicios. Se pueden hacer en la casa o en la sala de fisioterapia.

[Carmen Fernández Gómez](#). Fisioterapeuta y autora del artículo de nuestra Web [¿Qué son los esguinces mal curados?](#), nos ofrece un video con recomendaciones de ejercicios para fortalecer los tobillos frente a los esguinces de repetición.

### Palabras clave:

[esguince](#)

[tobillo](#)

[fisioterapia](#)

[rehabilitación](#)

[prevención](#)

---