

---

**EFFECTOS DEL ENTRENAMIENTO EN SUPERFICIES INESTABLES SOBRE EL  
BALANCE Y PERCEPCIÓN DE LA FUNCIONALIDAD DE TOBILLO EN  
PERSONAS CON INESTABILIDAD CRÓNICA DE TOBILLO: REVISIÓN  
SISTEMÁTICA**

**FRANCISCA IGNACIA ARAVENA BADILLA  
BÁRBARA DE LOS ÁNGELES BARRERA TRUJILLO  
ERICK IGNACIO GUTIÉRREZ NORAMBUENA  
GUISELLA ESCARLETT JARA CASTILLO  
ROCÍO NATALIA RAMÍREZ ASTORGA  
KINESIÓLOGO**

**RESUMEN**

Introducción: La inestabilidad crónica de tobillo (ICT) es una condición que afecta a gran parte de la población y que cursa con alteraciones del balance y de la funcionalidad de dicha articulación. El tratamiento es muy variado y destaca el uso de superficies inestables (SI). El objetivo de esta revisión sistemática fue analizar los efectos del entrenamiento en superficies inestables sobre el balance y la percepción de funcionalidad de tobillo en personas con ICT. Método: se realizó una búsqueda bibliográfica a través de 5 bases de datos (Pubmed, Scopus, Wos, Ebsco y PeDRo) desde inicios de 2016 al 2021. Se examinaron los estudios relacionados con el entrenamiento sobre SI en personas con ICT y fueron 11 los estudios que cumplían con los criterios de elegibilidad. Resultados: Los ocho estudios que analizaron el balance dinámico obtuvieron mejoras significativas post intervención. Cinco de los 7 estudios que analizaron el balance estático consiguieron mejoras significativas post intervención. De los 5 estudios que analizaron cambios en la percepción de funcionalidad mediante cuestionarios, 3 lograron mejoras significativas. Conclusiones: El entrenamiento sobre SI favorece tanto el balance estático como dinámico, y la percepción de funcionalidad de tobillo en personas con ICT.

## ABSTRACT

**Introduction:** Chronic ankle instability (CAI) is a condition that affects a significant part of the population and that presents with alterations in the balance and functionality of said joint. The treatment is very varied and highlights the use of unstable surfaces (US). The aim of this systematic review was to analyse the effects of training on unstable surfaces on the balance and perception of ankle functionality of people with CAI. **Method:** a bibliographic search was conducted through 5 databases (Pubmed, Scopus, Wos, Ebsco and PeDRo) from the beginning of 2016 to 2021. Studies related to US training in people with CAI were examined and 11 studies met the selection criteria. **Results:** The eight studies that analyzed the dynamic balance obtained significant post-intervention improvements. Five of the 7 studies that analyzed the static balance achieved significant post-intervention improvements. Of the 5 studies that analyzed changes in perception of functionality through questionnaires, 3 achieved significant improvements. **Conclusions:** The training on US allows to favor both static and dynamic balance, and the perception of ankle functionality in people with CAI.