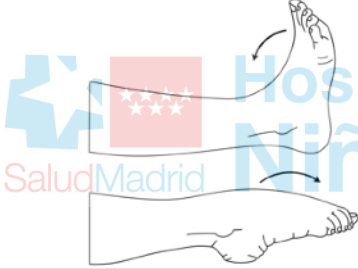



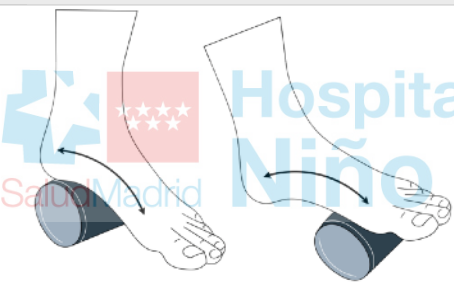
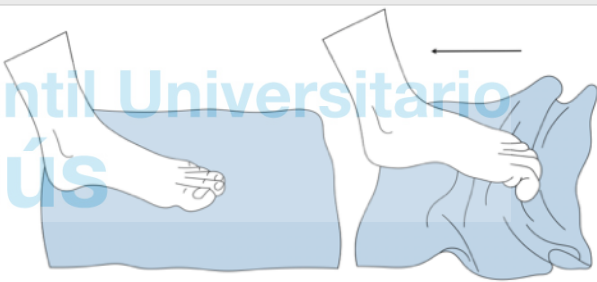

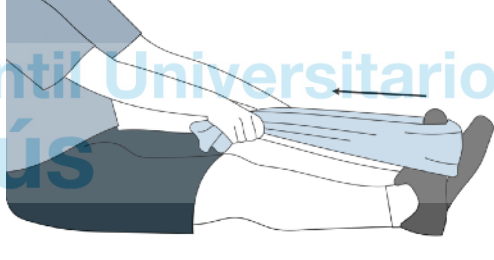


EJERCICIOS DE PIE Y TOBILLO

RECOMENDACIONES GENERALES

- Los **ejercicios de movilidad** del pie y el tobillo te ayudarán a recuperarte mejor tras una lesión o intervención quirúrgica y volver a las actividades diarias y deportivas con más facilidad.
- El **fortalecimiento** de los músculos te ayudarán a mantener las articulaciones estables.
- Los **estiramientos** son importantes para reducir el dolor y mantener el rango de movimiento.
- Los ejercicios de **propiocepción** son importantes para prevenir lesiones futuras.
- **No** debes sentir **dolor** durante los ejercicios.
- Intenta realizar los ejercicios **2 o 3 veces al día** durante 10-15 minutos.

| Flexión y extensión de tobillo | Movimientos circulares de tobillo |
|---|---|
|  <p>Realiza flexión del tobillo hacia plantar, y luego extensión hacia el dorso. Repite 10 veces.</p> |  <p>Realiza movimientos circulares con el tobillo en sentido horario y antihorario. Repite 10 veces hacia cada lado.</p> |
| Inversión y eversión de pie | Flexión y extensión de dedos |
|  <p>Realiza movimientos de inversión y eversión del pie, intentando llevar la planta del pie hacia dentro y hacia fuera respectivamente. Repite 10 veces.</p> |  <p>Realiza movimientos de flexión de los dedos, mantén 5 segundos y luego estirar los dedos separándolos todo lo posible, manteniendo otros 5 seg. Repite 10 veces.</p> |
| Rodar botella congelada bajo el pie | Arrastre de toalla con pies |
|  <p>Sentado en una silla con el pie apoyado sobre una botella pequeña congelada. Rueda la botella de detrás a delante, de talón a dedos, aplicando cierta presión para masajear la fascia plantar durante 2 minutos.</p> |  <p>Sentado en una silla con el pie apoyado en el suelo encima de una toalla pequeña, trata de agarrar el centro de la toalla con los dedos del pie y arrastrarla hacia ti. Vuelve a estirar la toalla y repite 10 veces.</p> |

| Ejercicio de puntillas y talones | Equilibrios con apoyo de un pie |
|--|---|
|  |  |
| <p>De pie con el peso distribuido sobre ambos pies, alterna el levantamiento de los talones y de las puntas de los pies. Repite 10 veces. También puedes probar a caminar de talones o de puntillas.</p> | <p>En apoyo sobre una pierna trata de mantener el equilibrio durante 30 segundos. También puedes probar a colocar un cojín bajo el pie de apoyo para trabajar el equilibrio con mayor dificultad.</p> |
| Flexoextensión de tobillo con banda de resistencia | Inversión y eversión con banda de resistencia |
|  |  |
| <p>Con una banda elástica atada en la pata de una mesa, realiza flexión dorsal del tobillo contra resistencia. Para realizar flexión plantar, sostén los extremos de la banda con las manos. Repite 10 veces cada ejercicio.</p> | <p>Realiza inversión y eversión del tobillo contra resistencia usando una banda elástica atada en la pata de una mesa. Repite 10 veces cada ejercicio.</p> |
| Estiramiento de fascia plantar | Estiramiento de planta con toalla |
|  |  |
| <p>Sentado en una silla y cruzando el pie lesionado encima de la rodilla contra lateral, coge con una mano los dedos del pie tirando para tensar la fascia plantar. Mantén 15 segundos.</p> | <p>Sentado en el suelo con las piernas estiradas, coloca una toalla alrededor de la zona anterior del pie, y tira de los extremos de la toalla tensando la fascia plantar. Mantén 15 segundos.</p> |
| Estiramiento de gemelos | Estiramiento de sóleo |
|  |  |
| <p>De pie frente a una pared, da un paso atrás con la pierna a trabajar, estira la rodilla y apoya el talón Tensa el gemelo llevando la cadera hacia la pared. Mantén 15 segundos.</p> | <p>De pie frente a una pared, da un paso atrás con la pierna a trabajar, flexiona la rodilla y apoya el talón. Tensa el sóleo llevando la rodilla hacia el suelo. Mantén 15 segundos.</p> |