



EJERCICIOS PARA DOLOR DE TOBILLO

- Realice los ejercicios de tobillo y pie en un solo bloque al día o según las indicaciones de su médico.
- Se recomienda realizar los ejercicios en series de 10 cuando sea posible, si la capacidad física no lo permite, hacer el máximo esfuerzo e ir avanzado en el número de las series poco a poco.
- Los ejercicios se deben realizar sin forzar, e ir avanzando paulatinamente hasta llegar a los 10 minutos, por cada serie.
- Aumente la cantidad de repeticiones de cada ejercicio conforme vaya avanzando o mejorando su condición.
- Detenga el ejercicio si se cansa o sufre de dolor.

Si alguno de los ejercicios le causa dolor, comuníquelo inmediatamente a su médico.



Fortalecimiento del tendón de Aquiles: Pararse al lado de una silla con la espalda recta y ponerse de puntas, cuente hasta cinco en esa posición. Pararse sobre los talones, cuente hasta cinco en esa posición. Repita las series de 5 por 5 minutos. (Aumentar paulatinamente las series hasta llegar a 10 series durante 10 minutos).

Relajación del tendón de Aquiles: Pararse de puntas y caminar alrededor de algún mueble (mesa) que le sirva de apoyo. Hacerlo en series de 5 por 5 minutos. Posteriormente camine de talones de la misma manera que lo hizo parado de puntas. Repita las series de 5 por 5 minutos. (Aumentar paulatinamente las series hasta llegar a 10 series durante 10 minutos).



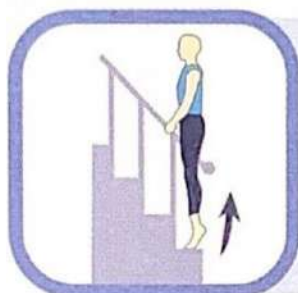
Arcos de movimientos de tobillo: Sentado en una silla, mueva el tobillo hacia arriba y mantenga la posición durante 5 segundos, posteriormente mueva el tobillo hacia abajo y mantenga la posición por 5 segundos. Repita las series de 5 por 5 minutos. (Aumentar paulatinamente las series hasta llegar a 10 series durante 10 minutos).

Fortalecimiento de los músculos de la pierna: Sentado en una silla, levantar la pierna sin flexionar la rodilla, mantener la posición durante 5 segundos. Repita las series de 5 por 5 minutos. (Aumentar paulatinamente las series hasta llegar a 10 series durante 10 minutos).





EJERCICIOS PARA DOLOR DE TOBILLO



Fortalecimiento de pantorrilla y relajación de tendón de Aquiles: Pararse en el borde de una escalera y pararse de puntas contar hasta cinco y relajarse. Repita las series de 5 por 5 minutos. (Aumentar paulatinamente las series hasta llegar a 10 series durante 10 minutos).

Movimiento de los dedos del pie: Para recuperar movimiento y relajar los dedos de los pies (en forma de garra), cruzar la rodilla y con la mano mover los dedos del pie hacia arriba y hacia abajo. Repita las series de 5 por 5 minutos. (Aumentar paulatinamente las series hasta llegar a 10 series durante 10 minutos).



Movimientos del pie hacia adentro y hacia afuera para fortalecer tibial posterior y peroneos: Sentado o acostado hacer movimientos del pie hacia adentro y contar hasta cinco, después hacia afuera y contar hasta cinco en serie de 5 por 5 minutos. (Aumentar paulatinamente las series hasta llegar a 10 series durante 10 minutos).

Fortalecimiento de los músculos de la pierna: Pararse al lado de un mueble y poner una banda elástica entre las piernas a la altura de las pantorrillas, separar la pierna del cuerpo hacia afuera y contar hasta cinco; hacer lo mismo con la otra pierna. Repita las series de 5 por 5 minutos. (Aumentar paulatinamente las series hasta llegar a 10 series durante 10 minutos).

