



EJERCICIOS PARA TOBILLO Y PIE

RECOMENDACIONES:

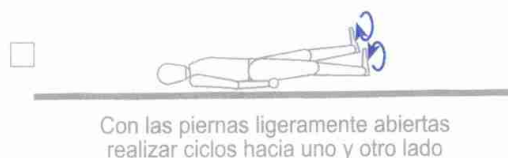
- Realice los ejercicios en un ambiente tranquilo.
- Hacer los ejercicios que se realizan acostados en una base semirrígida, sobre una colchoneta o alfombra.
- Tome el tiempo suficiente para terminar la rutina sin presiones, cada sesión toma 15-20 minutos.
- Los ejercicios deben ser completos, lentos, rítmicos, concéntrese en la movilidad de sus articulaciones y su fuerza muscular.
- Las repeticiones deben ser progresivas; los ejercicios deben ser tolerados con comodidad y NO deben ser dolorosos.
- Realice estos ejercicios de 5 a 6 veces por semana, recuerde que su participación es esencial para su propia recuperación.
- Después de 8 a 15 días retome las actividades físicas de su preferencia o inicie un programa de ejercicio aeróbico, realizando como calentamiento y enfriamiento esta rutina de ejercicios.
- Lleve un registro de su rutina de ejercicios, anotando nuevos logros, mejoría, dolor o molestias que los ejercicios le ocasionen.

Inicie con _____ repeticiones de cada ejercicio, _____ veces por día, durante _____ semanas.

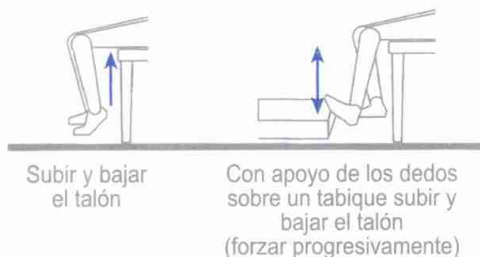
Posteriormente continúe con su actividad física previa en _____ semanas o inicie un programa de actividad física progresivamente.

Recomendaciones: _____
_____.

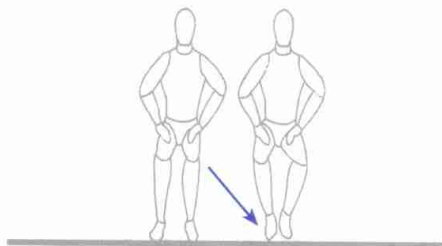
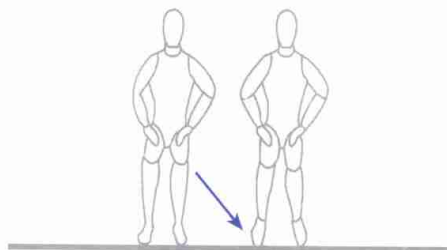
Acostado boca arriba, repita 20 veces con cada pie.



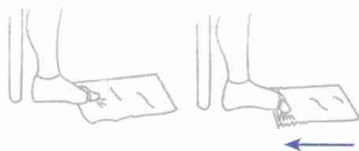
☐ Sentado, repita 20 veces con cada pie.



☐ Sentado, apoye completamente la planta de sus pies, levante primero el borde interno de su planta del pie y luego repita los ejercicios con el borde externo de sus pies, repita 20 veces cada ejercicio con cada pie.



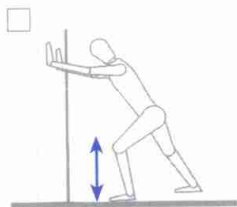
☐ Sentado, con los dedos de sus pies, flexiónelos doblando la tela hasta arrugarla por completo, una vez logrado estire la tela extendiendo los dedos de sus pies, repita 5 veces con cada pie.



☐ Sentado, con la rodilla estirada, separe y extienda los dedos del pie, repita 20 veces con cada pie.



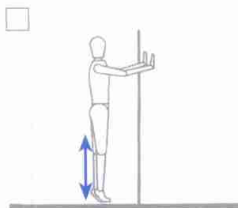
De pie, repita 20 veces cada ejercicio con ambas piernas.



Con apoyo, realizar movimientos de flexión de rodilla (sin despegar talón contrario)



Con flexión de rodilla subir y bajar talón contrario. Forzar



Con apoyo ascenso y descenso



Apoyado sobre un tabique. Ascenso y descenso

En _____ semanas agregar progresivamente actividades como:

- ☐ Movimientos libres de la extremidad afectada.
- ☐ Reeducación de la marcha y apoyo progresivo.
- ☐ Marcha normal, en puntas y talones.
- ☐ Ejercicios de fortalecimiento con resistencia progresiva (mancuernillas o pesas ligeras)
- ☐ Natación
- ☐ Bicicleta estática.
- ☐ Trote progresivo.



MEDICAVIAL, S.A. de C.V.

Av. Álvaro Obregón 121, Piso 10, Col. Roma,
Del. Cuahutémoc, México, Distrito Federal, 06700.

info@medicavial.com.mx

Tel.: +52 (55) 5514 4700

www.medicavial.com.mx

Quejas o sugerencias: 01-800-3medica(01-800-3633422)