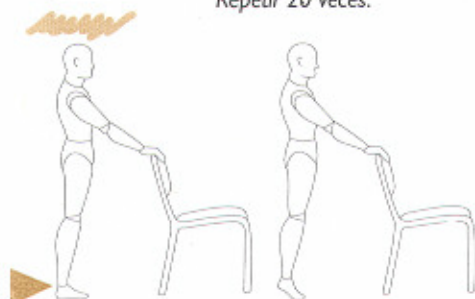


**Miembro Inferior Tobillo - Pie****Material:** Una funda para almohada.**1. POSICION:**

De pie. Sosténgase del respaldo de una silla con las dos manos, y con los pies juntos párese de puntas.

Repetir 20 veces.

**2. POSICION:**

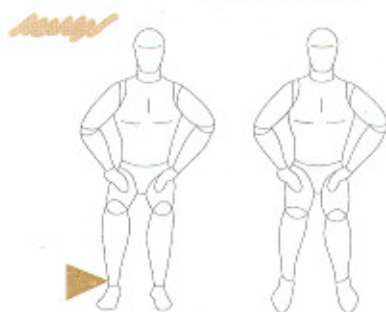
De pie. Sosténgase del respaldo de una silla con las dos manos, y con los pies juntos párese sobre sus talones.

Repetir 20 veces.

**3. POSICION:**

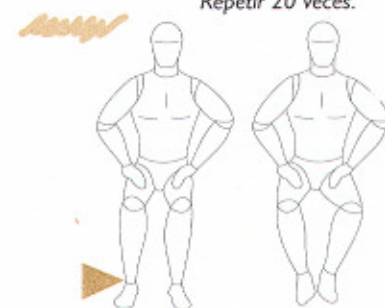
Sentado. Apoye por completo los pies en el suelo. Levante sus pies de tal forma que sólo quede apoyado sobre el piso el borde interno de los pies.

Repetir 20 veces.

**4. POSICION:**

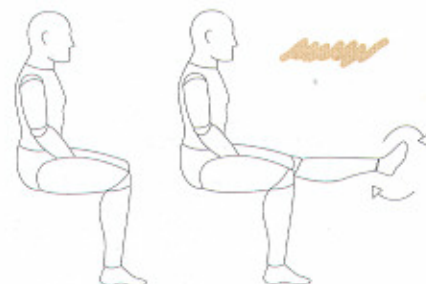
Sentado. Apoye por completo los pies en el suelo. Levante sus pies de tal forma que sólo quede apoyado sobre el piso el borde externo de los pies.

Repetir 20 veces.

**5. POSICION:**

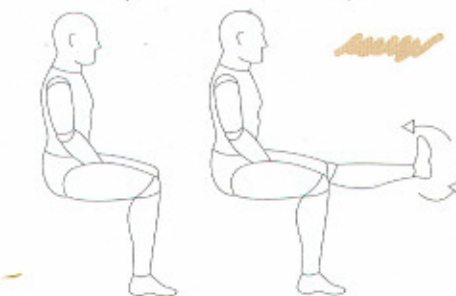
Sentado. Con la rodilla estirada haga círculos hacia dentro con los tobillos.

Repetir 20 veces con cada pie.

**6. POSICION:**

Sentado. Con la rodilla estirada haga círculos hacia fuera con los tobillos.

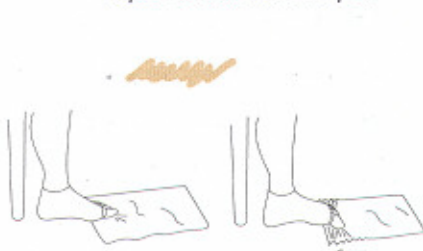
Repetir 20 veces con cada pie.

**7. POSICION:**

Sentado.

Coloque la funda extendida sobre el suelo, apoye un pie sobre ésta y comience a arrugarla con los dedos sin mover el resto del pie, atrayéndola hacia usted.

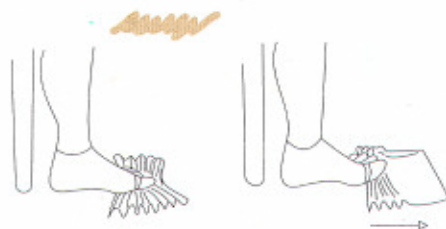
Repetir 5 veces con cada pie.

**8. POSICION:**

Sentado.

Con los dedos intente extender la funda sin mover el resto del pie.

Repetir 5 veces con cada pie.

**9. POSICION:**

Sentado.

Con la rodilla estirada, separe y extienda con fuerza los dedos del pie.

Repetir 20 veces con cada pie.



# Objetivo de cada ejercicio (Médico)

## AREA 6

### Miembro Inferior Tobillo-Pie

1. Fortalecimiento de músculos plantiflexores: gemelos y sóleo.
2. Fortalecimiento de músculos dorsiflexores: tibial anterior, extensor común de los ortejos, extensor propio del primer ortejo.
3. Fortalecimiento de músculos evertores: peroneo lateral largo y peroneo lateral corto.
4. Fortalecimiento de músculos invertores: tibial posterior.
5. Movilización de músculos intrínsecos del tobillo.
6. Movilización de músculos intrínsecos del tobillo.
7. Fortalecimiento de músculos: flexor común de los ortejos, flexor largo del primer ortejo, popíteo y plantar delgado.
8. Fortalecimiento de músculos: extensor común de los ortejos, extensor propio del primer ortejo y peroneo anterior.
9. Movilización y fortalecimiento de músculos lubricantes e interóseos.

#### BIBLIOGRAFIA

1. Licht S., (1983), Artritis y fisioterapia, Prensa Médica Mexicana, México, D.F.
2. Trombly CA, (1990), Terapia ocupacional para enfermos incapacitados físicamente, Prensa Médica Mexicana, México, D.F.
3. Kisner C., (1990), Therapeutic Exercise: foundations and techniques, 2a. edición, F.A. Davis, USA.
4. Kottke, et al (1990), Krusen medicina física y rehabilitación, 3a. edición, Editorial Panamericana, Argentina.
5. Morán CH., (1990), Fisioterapia de la mano, Ed. Jims, Barcelona España.
6. Downie P., (1987), Cash kinesiología en ortopedia y reumatología, 2a. edición, Ed. Panamericana, Argentina.
7. Delisa J., (1988), Rehabilitation medicine, J.B. Lippincot, USA.

**FISIOTERAPEUTA: MA. CRISTINA PEREZNEGRON  
ALANIS**