

## **EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN PARA TOBILLOS Y PIES**

### **NORMAS GENERALES**

- > Recuerde que es muy importante haber realizado un diagnóstico correcto de la patología que se va a tratar con la rehabilitación.
- > Tiene especial importancia adoptar una posición adecuada al realizar un ejercicio.
- > Parta siempre de la posición inicial explicada en cada ejercicio. Se puede ayudar de un espejo para comprobar que lo hace correctamente.
- > Todos los ejercicios deben realizarse suavemente y de forma progresiva.
- > Realice el número de repeticiones que le indique su médico y con la frecuencia indicada. No llegue al agotamiento.
- > En los ejercicios que se utilizan pesos estos han de ser mínimos para intentar ofrecer cierta resistencia al movimiento.



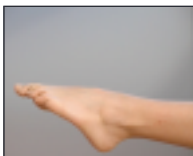
### **NORMAS PARA LOS EJERCICIOS DE TOBILLOS Y PIES**

- > Estos ejercicios se realizan sentado en una silla sin brazos o estirados en una superficie dura.

1



2



3



### **FLEXO-EXTENSIÓN DEL TOBILLO**

- A) Dirigir el pie hacia arriba y hacia abajo alternativamente. Intentar conseguir la máxima amplitud del movimiento.

1



2



3



### **SEPARACIÓN Y APROXIMACIÓN**

- A) Talones apoyados en el suelo o en la cama.
- B) Realizar movimientos de rotación hacia adentro, intentando contactar con la punta de los pies, o hacia fuera, procurando separar lo máximo posible las puntas de los pies.

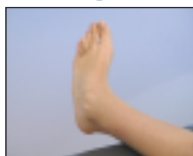
1



2



3



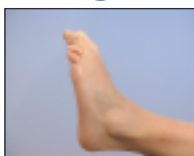
### **GIRO DEL TOBILLO**

Realizar movimientos giratorios del pie de manera que los dedos describan círculos de la máxima amplitud.

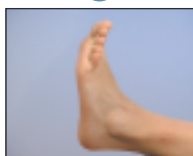
1



2



3



### **FLEXIÓN DE LOS DEDOS**

Realizar movimientos de flexión de los dedos de los pies, lo máximo posible. Volver a la posición neutra y repetir.

●



●



●



### **GARRA**

Igual que el anterior pero intentando coger con los dedos algún objeto pequeño (pelota de goma, lápices) o arrugar una toalla o sábana.

