

EJERCICIOS PIE Y TOBILLO

El objetivo de estos ejercicios, es mejorar la función del pie y disminuir el dolor debido a un traumatismo o a un proceso inflamatorio del mismo.

Consejos generales:

- Se recomienda aplicar frío local 10 minutos tras realizar los mismos.
- Se deben realizar unas 10 repeticiones de cada ejercicio.
- Realice los ejercicios lentamente y de forma controlada, para que sean útiles en su recuperación

1) Flexión de los dedos: Tumbado boca arriba en una superficie semirrígida o sentado, doblamos los dedos de los pies todo lo que sea posible (en ocasiones para lograrlo podemos ayudarnos con los dedos de las manos o con el otro pie), mantenemos 10 segundos y volvemos a la posición inicial.



2) Extensión de los dedos: En la misma postura que antes, estiramos los dedos hacia atrás lo máximo posible, ayudándose con las manos o con la ayuda de otra persona si fuera preciso, pero jamás violentamente, y por supuesto, sin provocar dolor. Se mantiene 10 segundos y se descansa.

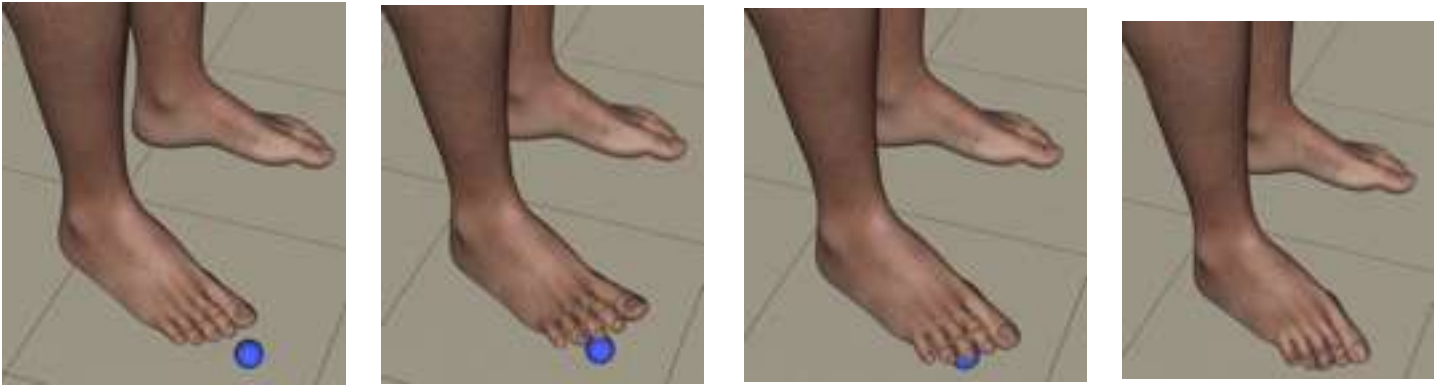


3) Flexo-extensión de los dedos: Se puede realizar una combinación de los dos ejercicios de antes, de manera que primero flexionamos los dedos, mantenemos 10 segundos y volvemos a la posición de reposo. Desde esta posición extendemos los dedos y mantenemos otros 10 segundos para volver después a la posición de reposo.



EJERCICIOS PIE Y TOBILLO

4) Presión con los dedos: Colocar un objeto pequeño o una pelotilla de goma para procurar cogerlo.



También se puede utilizar una toalla, colocada frente al pie. Con los dedos del pie afecto agarrar la toalla intentando traerla hacia usted. Aumente la resistencia con un peso en el extremo de la toalla. Haga varias repeticiones con descansos entre ellas.

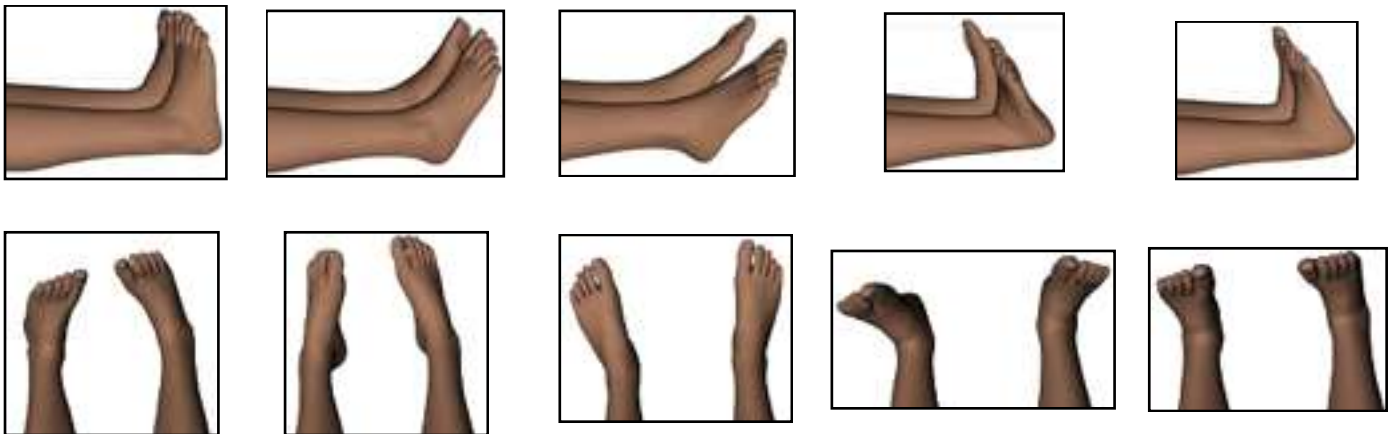


EJERCICIOS PIE Y TOBILLO

5) Flexión dorsal y plantar: Tumbado boca arriba en una superficie semirrígida (cama por ejemplo), y con las piernas estiradas, se mueve el pie hacia el cuerpo, se mantiene 10 segundos y se descansa. Posteriormente se mueve el pie intentando llevar los dedos lo más lejos del cuerpo que se pueda, se mantiene 10 segundos y se descansa.



6) Ejercicios circulares: En la misma posición que antes, se realizan ejercicios circulares, procurando llevar el pie a todas las posiciones extremas.



7) Estiramiento fascia plantar: sentado en una silla, con los pies paralelos al suelo, masajear la planta del pie con una pelota de caucho, cargando el peso del pie sobre la pelota de manera progresiva y moviendo el pie hacia delante y atrás.

