

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.

FLEXO-EXTENSIÓN DEL TOBILLO

A) Dirigir el pie hacia arriba y hacia abajo alternativamente.

Intentar conseguir la máxima amplitud del movimiento.



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.



GIRO DEL TOBILLO

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



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.

