



Dr. Samuel Sebastián C.
RECUPERANDO EL MOVIMIENTO

MANUAL DE REHABILITACIÓN

EJERCICIOS DE RISSER

EJERCICIOS

Realizar 3 veces al día

Sentado en una silla o en la cama, colocar una toalla estirada debajo del pie. Con los dedos arrugar la toalla jalándola en dirección hacia el talón lo más posible. Realizar el ejercicio _____ veces.



Sentado en una silla o en la cama, colocar una toalla estirada debajo del pie. Con los dedos y el arco anterior del pie, coger la toalla y levantarla del piso completamente. Realizar _____ levantamientos.



Sentado en una silla o en la cama, colocar una toalla arrugada debajo del pie. Con los dedos del pie ir estirando la toalla lo más que se pueda. Realizar el ejercicio _____ veces.



Sentado en una silla o en la cama, colocar una toalla arrugada debajo de los pies. Llevar ambos pies primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda junto con la toalla. Realizar _____ veces a cada lado.



Sentado en una silla o en la cama, colocar 5 canicas de diferentes tamaños en el piso y tener un recipiente a lado. Con los dedos del pie tomar una por una las canicas del piso y ponerlas dentro del recipiente. Realizar _____ veces el ejercicio.



Sentado en una silla o en la cama, colocar 5 lápices de diferentes grosores en el piso. Con los dedos tomar el lápiz y llevarlo hacia arriba para tomarlo con la mano. Realizar _____ veces el ejercicio.



Sentado en una silla o en la cama, poner debajo de la planta del pie una botella llena con agua caliente. Rodar la botella abarcando desde el talón hasta el los dedos del pie. Realizar _____ rodamientos.



Sentado en una silla o en la cama. Poner en la planta del pie una pelota chica (antiestrés), Hacer una pinza con el pie agarrándola y levantándola del piso, mantener _____ segundos arriba y volverla a llevar al piso. Realizar _____ veces el ejercicio.



De pie con las piernas separadas a la altura de los hombros. Girar los pies hacia adentro quedando sobre los bordes externos del pie y realizar así una caminata de _____ pasos y descansar. Realizar _____ veces el ejercicio.



De pie con las piernas separadas a la altura de los hombros. Realizar una caminata de puntas dando _____ pasos hacia al frente y descansar. Realizar _____ veces el ejercicio y posteriormente realizar el mismo número de veces y de pasos pero caminando hacia atrás.



De pie con las piernas separadas a la altura de los hombros. Realizar una caminata de talones dando _____ pasos hacia al frente y descansar. Realizar _____ veces el ejercicio.

