



Dr. Samuel Sebastián C.
RECUPERANDO EL MOVIMIENTO

MANUAL DE REHABILITACIÓN

EJERCICIOS DE TOBILLO

ESTIRAMIENTO MUSCULAR

Realizar 3 veces al día

De pie y apoyado con las manos frente en una pared, poner un pie por delante de la cadera y el otro por atrás. Sin despegar el talón del pie de atrás, llevar el tronco hacia la pared. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones de cada pierna.



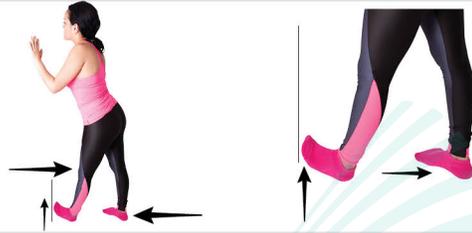
De pie y apoyado con las manos frente en una pared, poner un pie por delante de la cadera y el otro por atrás. Con ambas piernas ligeramente flexionadas, llevar el tronco hacia la pared. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones de cada pierna.



Sentado en la cama o en el piso con las piernas estiradas. Colocar una toalla alrededor de los dedos del pie y agarrarla de los extremos con las manos. Jalar la toalla hacia el cuerpo y mantener la posición y luego soltar. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones de cada pierna.



De pie frente a una pared. Colocar la punta de un pie en la pared y el talón en el piso. Llevar el tronco hacia la pared, manteniendo la rodilla estirada. Mantener _____ segundos cada vez, soltar y realizar _____ repeticiones de cada pie.



De pie. Llevar el pie hacia adentro lo más que se pueda y sostener a posición. Se puede ayudar manteniendo el pie en el piso y forzando para lograr mayor estiramiento. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones de cada pie.



Sentado en una silla. Llevar los dedos del pie hacia arriba y ayudarse con una mano a jalar los dedos hacia arriba. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones de cada lado.



De pie o sentado. Apoyar en el piso los dedos del pie por el dorso. Y jalar el pie hacia el frente. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones de cada pie.



En posición semihincada apoyado sobre la rodilla de una pierna y el pie de la otra pierna. Realizar un movimiento como sentándose en el pie de la rodilla de apoyo. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones con cada pierna.



Sentado en una silla. Llevar los pies hacia fuera apoyándose sobre el borde externo del pie. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones de cada pie.



Sentado en una silla. Llevar los pies hacia dentro apoyándose sobre el borde interno del pie. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones de cada pie.



FORTALECIMIENTO MUSCULAR

Realizar 3 veces al día.

De pie y sosteniéndose en una pared, ponerse con ambos pies de puntas y mantener la posición unos segundos. Realizar _____ series de _____ repeticiones.



De pie y sosteniéndose en una pared, ponerse con ambos pies de talones y mantener la posición unos segundos. Realizar _____ series de _____ repeticiones.



Sentado en una silla. Llevar el tobillo hacia fuera como llevando el dedo chiquito del pie al cielo y regresar a posición neutra. Realizar _____ series de _____ repeticiones de cada pie.



Sentado en una silla. Llevar el tobillo hacia adentro como llevando el dedo gordo del pie al cielo y regresar a posición neutra. Realizar _____ series de _____ repeticiones de cada pie.



Sentado con la pierna estirada, realizar círculos con el pie, primero hacia adentro y posteriormente hacia fuera. Realizar _____ series de _____ repeticiones a cada lado.



Apoyar el pie sobre una toalla en el suelo, arrúguela con los dedos, sin despegar el talón del suelo. Realizar _____ series de _____ repeticiones de cada pie.



Acostado, colocar la liga sobre la planta del pie y tomar los extremos de la liga, empujando la liga con el pie, contar 10 tiempos. Realizar _____ series de _____ repeticiones a cada lado.



Sentado, colocar la liga en el lado interno del pie y fijar la liga a un objeto pesado del lado externo o fijarla con el otro pie, Empujar la liga llevando el pie hacia adentro, sin mover la pierna, contar 10 tiempos. Realizar _____ series de _____ repeticiones.



Sentado, colocar la liga en el lado externo del pie y fijar la liga a un objeto pesado del lado externo o fijarla con el otro pie, Empujar la liga llevando el pie hacia afuera, sin mover la pierna, contar 10 tiempos. Realizar _____ series de _____ repeticiones.



De pie, con ambos pies sobre el piso y sin zapatos. Hacer un arrastre solamente con los dedos del pie, sin despegar el talón del piso e ir avanzando. Realizar _____ series de _____ repeticiones a cada lado.

