

La información y las recomendaciones que encontrará a continuación le serán útiles para el control del dolor y la mejoría de la función del pie y del tobillo. Lea con atención y siga las instrucciones.

- Haga los ejercicios en una superficie dura o semirrígida (por ejemplo, en una alfombra).
- El ejercicio debe realizarse de forma lenta, aumentando progresivamente el número de 10-15 repeticiones hasta un máximo de 30.
- No deben desencadenar dolor al realizarlos.
- Puede aplicar calor local antes de realizarlos y frío al finalizarlos.

1A



1B



Mover el tobillo dirigiendo el pie hacia arriba y abajo intentando conseguir el máximo movimiento. Repetirlo 10-15 veces.

2A

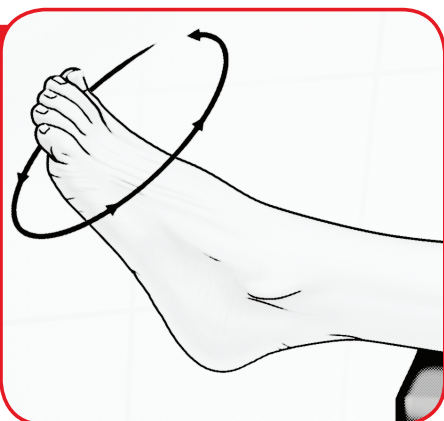


2B



Con los talones apoyados en el suelo, realizar movimientos de rotación hacia dentro y hacia fuera, acercando y separando la punta de los pies. Repetirlo 10-15 veces.

3A



3B



Realizar movimientos rotatorios del pie como si los dedos dibujaran un círculo. Repetirlo 10-15 veces.



Realizar movimientos de flexión y extensión de los dedos del pie. Repetirlo 10-15 veces.



Con los dedos pequeños, coger objetos (lápices, arrugar la toalla...). Repetirlo 10-15 veces.



Mantenerse de pie sobre la pierna lesionada y con la otra flexionada, durante 5 segundos. Repetirlo 10-15 veces.



Ponerse alternativamente de puntillas y de talón. Repetirlo 10-15 veces.



Presionar con la parte externa del pie contra la pata de una mesa durante 5 segundos. Repetirlo 10-15 veces. Después, hacerlo con la parte interna del pie.