

7

TABLA DE ESTIRAMIENTOS

Ejercicios para tobillos

TABLA DE ESTIRAMIENTOS



Siga las siguientes instrucciones para realizar estos ejercicios:

- Los ejercicios deben hacerse de forma lenta y controlada hasta el final del movimiento.

1. Ejercicios con pelota:

Siga las siguientes instrucciones para realizar estos ejercicios:

- 1 > Nos sentamos en una silla y colocamos una pelota de tenis debajo del pie lesionado. A ser posible, hay que poner una alfombra o toalla entre la pelota y el suelo, para que ruede sin resbalar. Hacemos movimientos, hacia delante y detrás y luego en círculos en ambos sentidos. Forzar el tobillo sin que llegue a doler. El ejercicio se hace durante 5 minutos.

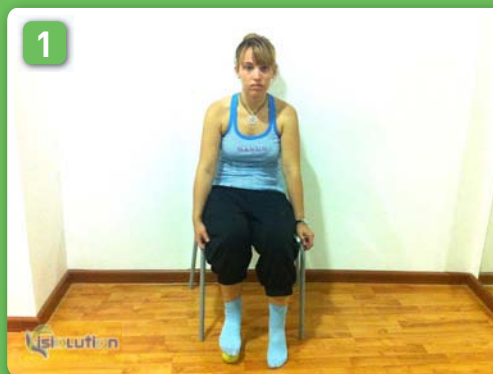


TABLA DE ESTIRAMIENTOS



Siga las siguientes instrucciones para realizar estos ejercicios:

- Los ejercicios deben hacerse de forma lenta y controlada hasta el final del movimiento.

2. Caminar sobre puntillas y talones:

Siga las siguientes instrucciones para realizar estos ejercicios:

- 2 > A lo largo de un pasillo vamos y venimos andando de puntillas durante 2-3 minutos y volveremos a repetirlo andando sólo con los talones, igualmente 2-3 minutos.



PUNTILLAS



TALONES

3. Inversión y eversión:

Siga las siguientes instrucciones para realizar estos ejercicios:

- 3 > A lo largo de un pasillo vamos y venimos andando con la parte interna del pie (eversión) durante 2-3 minutos y volvemos a repetirlo andando sólo con el borde externo (inversión), igualmente 2-3 minutos.



INVERSIÓN



EVERSIÓN

Siga las siguientes instrucciones para realizar estos ejercicios:

- Los ejercicios deben hacerse de forma lenta y controlada hasta el final del movimiento.

4. Propiocepción

Siga las siguientes instrucciones para realizar estos ejercicios:

- 4 > Empezaremos primero con una pierna y luego repetiremos con la otra. Hacemos 10 repeticiones con cada pierna. De pie, nos colocamos a la pata coja, en este ejemplo nos apoyamos en la izquierda. De la posición de reposo a la pata coja, pasamos a levantar los dos brazos hasta la horizontal, y elevamos también un poco la pierna que queda en el aire, en este ejemplo la derecha. Aguantamos 5 segundos y volvemos a la posición de reposo a la pata coja.

