

# Cartilla

## Plan casero pies

Síguenos en nuestras  
redes sociales

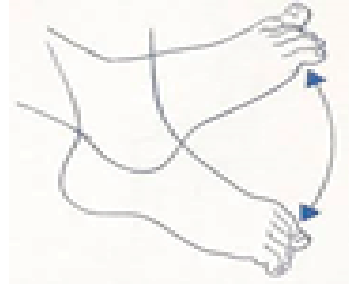
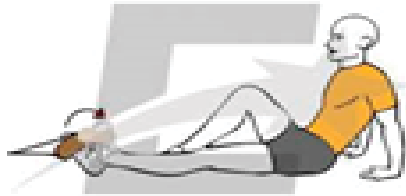


[www.clinicaeusalud.com.co](http://www.clinicaeusalud.com.co)

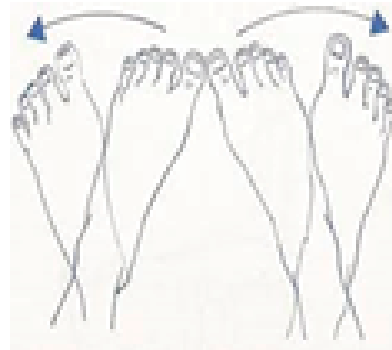
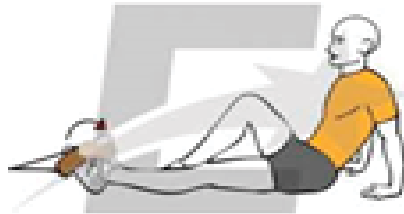


A continuación encontrará una serie de ejercicios que le ayudarán a mejorar sus condiciones de movilidad, fuerza y elasticidad muscular de nivel de tobillo.

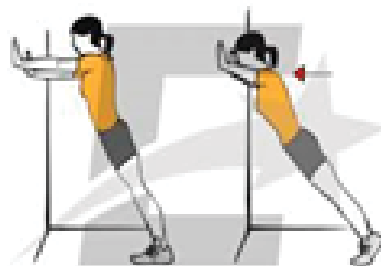
1. Sentado con las piernas estiradas, lleve la punta de los pies hacia su cuerpo y hacia abajo.



2. Sentado con las piernas estiradas, lleve la punta de los pies hacia afuera y adentro.

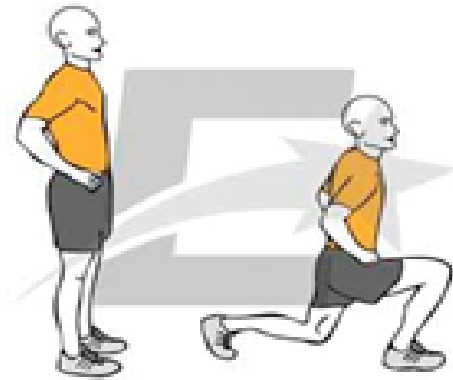


3. De pie, sosténgase de una pared y empíñese varias las veces indicadas de manera seguida, descanse y repita.

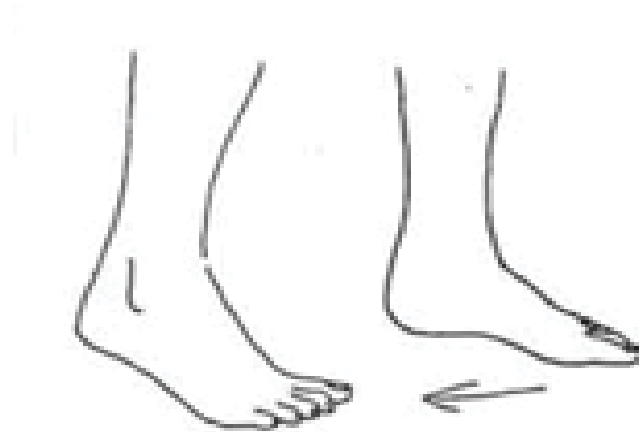




4. De pie, con una pierna adelante, flexione la rodilla para que descienda el cuerpo. Sostenga y repita.



5. Camine sobre las puntas de los pies.



6. Camine sobre los talones.

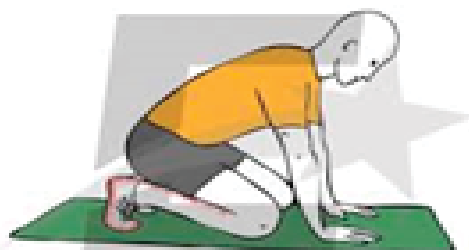


## Estiramientos

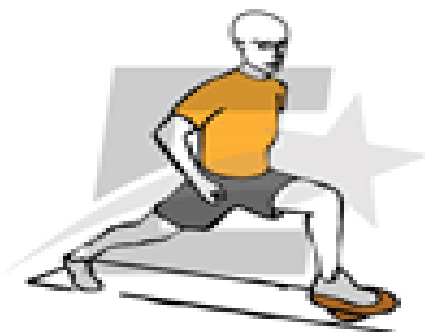
7. De rodillas, apoyado sobre las puntas del pie, sostenga 30 seg mientras siente tensión en la planta del pie y repita 5 veces.



8. De rodillas, descargando el peso del cuerpo sobre el dorso del pie, debe sentir tensión en el dorso del pie. Sostenga 30 seg y repita 5 veces.




9. De pie, deje la pierna a estirar atrás, flexione la rodilla que este adelante y no permita que se levante el talón de atrás del piso, debe sentir tensionen los gemelos. Sostenga 30 seg y repita 5 veces.



## Recomendaciones

 Si le realizaron una intervención quirúrgica, durante las primeras semanas realice masaje con hielo directo sobre el tobillo únicamente durante 10 min.

 La evolución del apoyo y uso y retiro de muletas o bastón debe ser indicado únicamente por su médico o fisioterapeuta tratante.

 No olvide respirar suave y lentamente mientras realiza cada ejercicio.

 Realice también los ejercicios que aprendió durante sus terapias y que en este manual no estén incluidos.

 Evite realizar los ejercicios cuando:

 Tenga gripa.

 Este mareado.

 Presente dolor muy fuerte.

 En ayunas.

 Después de ingerir alimentos.

**!Recuerde!**  
**De su colaboración y**  
**compromiso con el proceso**  
**de rehabilitación dependerá**  
**su recuperación.**





CLÍNICA

**EU**salud

Estás en buenas manos