

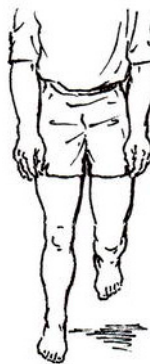
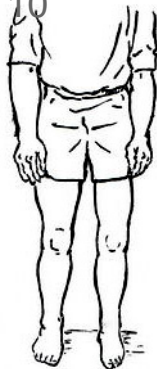
PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Tobillo - Pie.

Apoyo de un pie en suelo

De pie, descalzo, con el pie afectado apoyado en el suelo mientras la extremidad sana realiza flexión de rodilla. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

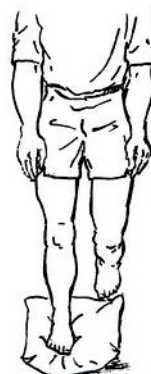
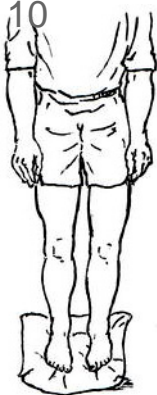
Series: 2
Repeticiones: 10



Apoyo pie en cojín

De pie, descalzo, con el pie afectado apoyado en un cojín mientras la extremidad sana realiza flexión de rodilla. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 2
Repeticiones: 10



Apoyo pie en cojín con disequilibrios

De pie, descalzo, con el pie afectado apoyado en un cojín mientras la extremidad sana mantiene la rodilla en flexión y se pasa un objeto de una mano a otra por delante y detrás del cuerpo de 5 a 10 veces.

Series: 2
Repeticiones: 10



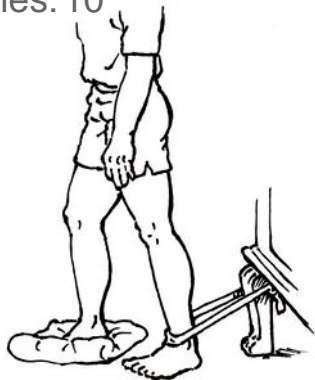
PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Tobillo - Pie.

Apoyo pie en cojín con disequilibrios/resistencia

De pie, descalzo, con el pie afectado apoyado en un cojín mientras el pie del lado contrario se mantiene sin apoyo, rodeado por una banda elástica y se desplaza hacia delante y hacia atrás de 5 a 10 veces.

Series: 2
Repeticiones: 10



Apoyo pie en suelo lanzando balón

De pie, descalzo, con el pie afectado apoyado en el suelo mientras la extremidad sana mantiene la rodilla en flexión. Lanzar unas 5-10 veces el balón contra la pared.

Series: 1
Repeticiones: 0

