

Ejercicios de estiramiento de pie y tobillo

Recomendaciones generales

- Después de una lesión o cirugía, un programa de ejercicios le puede ayudar a una buena recuperación y retorno a sus actividades diarias / deportivas
- Repita todos los estiramientos listados a continuación al menos tres veces al día

1. Estiramiento con bufanda

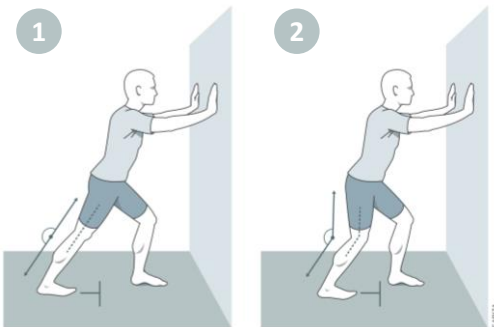


- Envuelva una bufanda o goma elástica alrededor del pie y mantenga la rodilla estirada
- Tire de la goma hacia su cuerpo y note el estiramiento en toda la musculatura posterior

Repeticiones Mantenga 15-30 segundos y descanse. Repita 3 veces por pierna

Consejo Mantenga la espalda recta y los hombros relajados

2. Estiramiento de gemelos

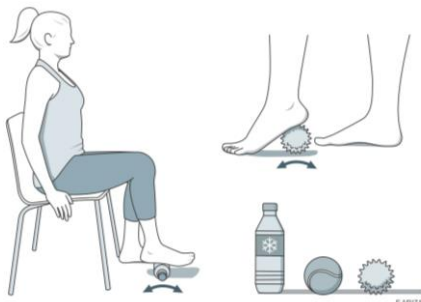


- Mirando la pared, coloque los brazos a la altura de los ojos, la pierna a estirar detrás de la otra con el talón tocando al suelo y ambas puntas de los pies mirando la pared
- 1 Flexione la rodilla opuesta despacio hasta que note el estiramiento
- 2 Una vez realizado el estiramiento con la rodilla estirada, doble la rodilla lentamente para notar un estiramiento más profundo

Repeticiones Mantenga 15-30 segundos y descanse. Repita 3 veces por pierna

Consejo Intente no arquear la espalda

3. Crioterapia

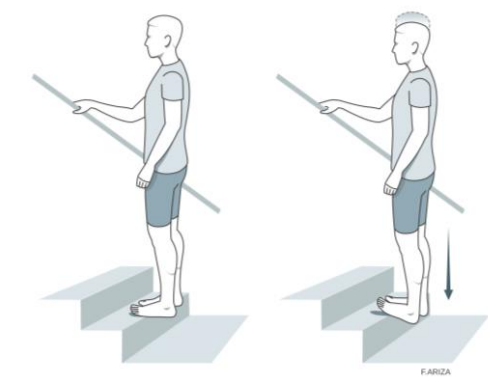


- Con el pie descalzo, deslice una lata fría o una botella pequeña de agua congelada por toda la planta del pie
- Puede hacer un ejercicio similar con una pelota de goma o de tenis

Repeticiones Repita durante unos 3-5 minutos

Consejo Mantenga el pie cerca de la silla con la rodilla flexionada 90 grados

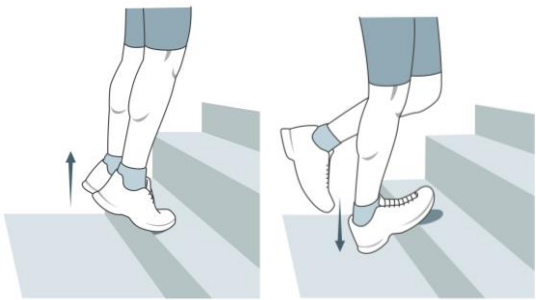
4. Estiramiento en escalera



- Ponga el pie en el borde de un escalón y baje el talón suavemente dejando que el peso de su cuerpo estire la musculatura posterior de su pierna
- Note el estiramiento en todo el sistema calcáneo-aquileo-plantar

Repeticiones	Mantenga 15-30 segundos y descanse. Repita 3 veces por pierna
Consejo	Ayúdese de una barandilla para evitar perder el equilibrio

5. Ejercicio excéntrico



- La imagen de la izquierda representa la posición inicial del ejercicio
- Mueva la pierna hasta la posición representada en la imagen de la derecha (posición final)
- Deje caer el talón en la bajada (trabajo excéntrico)
- Suba con las dos piernas (para evitar el trabajo concéntrico)

Repeticiones	Realice 3 series de 20 repeticiones cada una (trate de realizar tantas repeticiones como pueda)
Consejo	Realice el ejercicio a cámara lenta y repita tantas veces como pueda

6. Estiramiento de fascia plantar



- Sentado en una silla con el tobillo apoyado en la rodilla opuesta, coja todos los dedos y súbalos hacia arriba, manteniendo el tobillo en ángulo recto y sin torcerlo hacia el lado
- Debe notar cómo se tensionan las fibras plantares

Repeticiones	Mantenga la posición unos 15-30 segundos y repita 3 veces
Consejo	Puede masajear longitudinalmente las fibras tensionadas