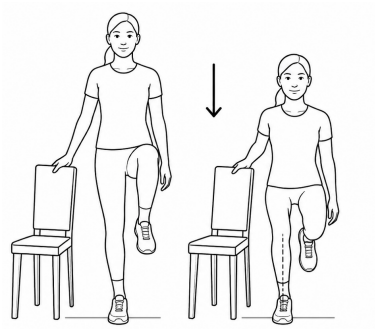


ARCo.
FOOT & ANKLE SPECIALISTS

Ejercicios propioceptivos de pie y tobillo

Recomendaciones generales: Después de una lesión de los ligamentos del tobillo, un programa de ejercicios puede ayudarle a una buena recuperación y al retorno a sus actividades diarias/deportivas.
Recomendamos repetir todos los ejercicios listados a continuación al menos tres veces al día.

1. Apoyo sobre un pie y sentadilla

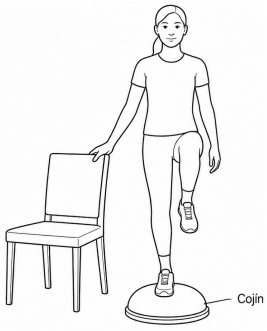


- Apoye sobre el tobillo afectado y flexione la otra rodilla. Puede usar una silla para no perder el equilibrio, especialmente al principio. Cuando se sienta estable, intente soltar la silla
- Para realizar la sentadilla, intente alinear la rodilla con el segundo dedo del pie. Baje el cuerpo de manera lenta y controlada

Repeticiones	Mantenga 15-30 segundos y descanse. Repita 3 veces por pierna
Consejo	Si quiere incrementar la dificultad del ejercicio, puede cerrar los ojos

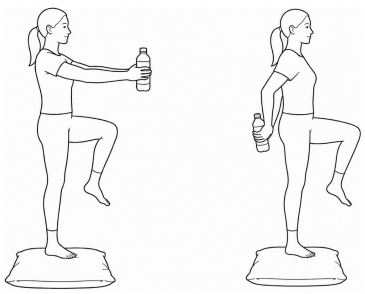
2. Apoyo sobre un pie en superficie irregular

- Inicialmente, apoye los dos tobillos sobre la superficie (cojín o bosu)
- Intente mantenerse de pie solo sobre el tobillo afectado. Al inicio, puede ayudarse de una silla para mantener mejor el equilibrio



Repeticiones	Mantenga 15-30 segundos y descanse. Repita 3 veces por pierna
Consejo	Mantenga la espalda recta y los hombros relajados

3. Apoyo sobre cojín con desequilibrio

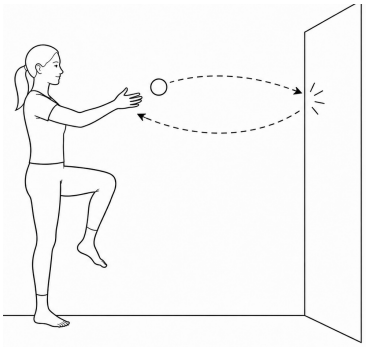


- Con el pie descalzo, apoye el tobillo afectado en el cojín / bosu mientras la otra extremidad mantiene una ligera flexión de rodilla
- Puede pasar un objecto de una mano a la otra por delante y por detrás del cuerpo

Repeticiones	Pase el objeto 10 veces haciendo la vuelta completa al cuerpo
Consejo	Puede usar una botella de agua de 1,5l

4. Apoyo sobre un pie con lanzamiento de balón

- Con el pie descalzo, apoye el tobillo afectado en el suelo mientras la otra extremidad mantiene una ligera flexión de rodilla
- Puede lanzar un balón contra la pared y recogerlo



Repeticiones	Realice el ejercicio durante 3 minutos
Consejo	Empiece a una distancia corta de la pared y vaya aumentándola