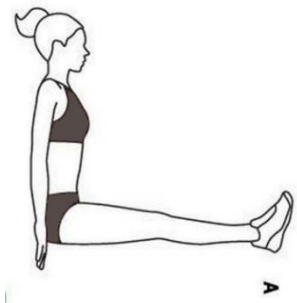
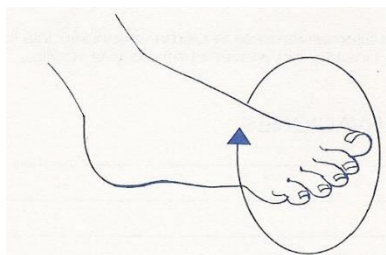


OBJETIVO DE LA TERAPIA: Favorecer la recuperación funcional del tobillo para lograr volver a sus actividades cotidianas o a sus prácticas deportivas.

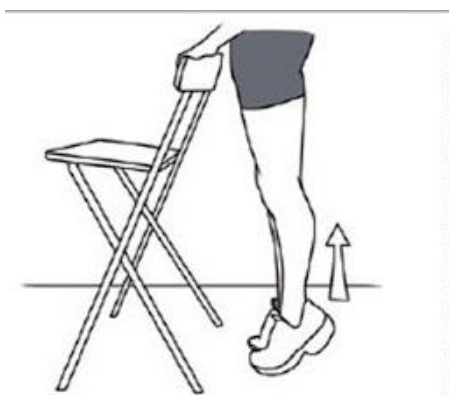
Antes de realizar los ejercicios le recomendamos el uso de medios físicos calor local durante 15 minutos.



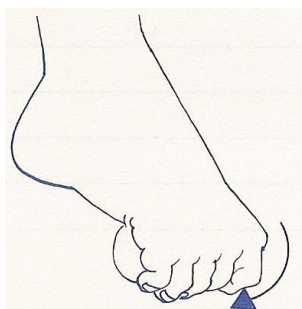
1. Con la pierna elevada en la pared o encima de un banco, mueva el pie arriba y abajo 4 series de 30 repeticiones



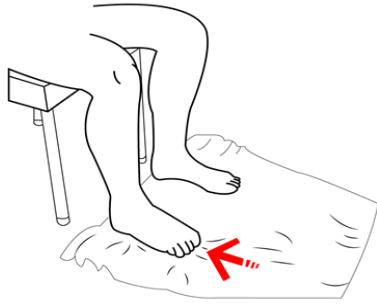
2. Eleve el pie arriba y abajo. Afuera y adentro 4 series de 20 repeticiones a tolerancia.



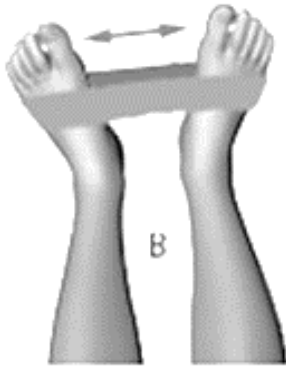
3. Parado, póngase en puntas de pie, suba y baje 4 series de 15 repeticiones, le recomendamos descansar entre cada serie y repetición.



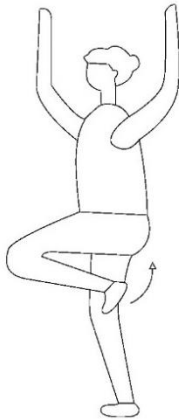
4. Agarre una pelota con los dedos, sostener durante 6 segundos y repita 30 veces.



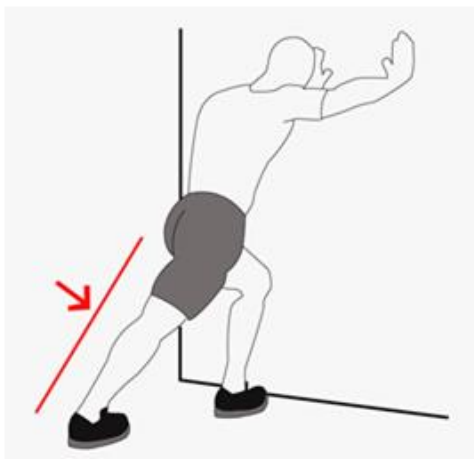
5. Coloque una toalla debajo de los dedos y arrástrela hasta quedar completamente recogida, repita este proceso 6



6. Amarre una banda elástica alrededor de los pies y llévelos afuera y adentro, 4 series de 15 repeticiones el movimiento.



7. Apóyese en un solo pie y extienda las manos a los lados, 10 series de 10 segundos.



8. Lleve la pierna afectada atrás, y sin despegar el talón del piso doble la rodilla de adelante, sostenga esta posición durante 20 segundos y repítalo 4 veces.

Contáctenos

Sede Tesoro: Carrera 20 N° 2 Sur – 185 Loma el Tesoro

Tel (574) 326 91 00 Ext.5530 – 5531 Cel: 3044106704

rehabilitacion@clinicaelrosario.com

www.clinicaelrosario.com

clinicaelrosario@clinicaelrosario.com

Medellín - Colombia