

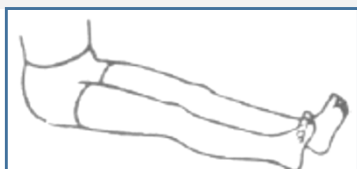
## EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN DE TOBILLOS Y DEDOS DEL PIE (i)

Estos ejercicios tienen como **objetivo** movilizar las articulaciones de los tobillos y de los dedos del pie, fortalecer los músculos de la pierna y del pie

**Recomendación:** Realiza estos ejercicios con ropa suelta que no dificulte los movimientos.

### SENTADO EN UNA CAMA O EN EL SUELO

Empieza el ejercicio 1 al 5 desde la posición de partida: Sentado en el suelo con las piernas extendidas.



#### EJERCICIO 1:

Dirigir las puntas de los pies hacia el cuerpo y luego alejarlas lo máximo posible.



#### EJERCICIO 2:

Dirigir las puntas de los pies hacia el cuerpo y hacia dentro sin mover las piernas. Repetir el ejercicio dirigiendo las puntas de los pies hacia fuera.



#### EJERCICIO 3:

Realizar círculos en ambos sentidos con los pies y sin mover las piernas.



#### EJERCICIO 4:

Flexión y extensión de los dedos de los pies, sin mover los pies.



#### EJERCICIO 5:

Doblar los dedos de los pies y, conservando la flexión, dirigir las puntas de los pies hacia el cuerpo. Extender los dedos y, conservando la extensión, alejar la punta de los pies.



## EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN DE TOBILLOS Y DEDOS DEL PIE (ii)

### SENTADO EN UNA SILLA

Empieza el ejercicio 1 al 4 desde la posición de partida: Sentado en el suelo con las piernas extendidas.



**EJERCICIO 1:** Levantar el talón lo máximo posible, manteniendo la punta del pie en el suelo. Repetir el ejercicio con ambos pies simultáneamente.



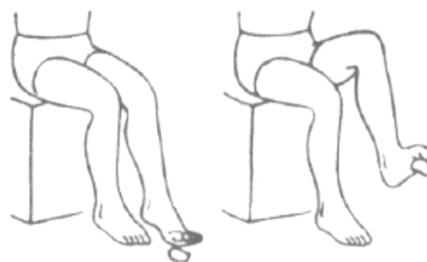
**EJERCICIO 2:** Deslizar el dedo gordo del pie derecho sobre la parte anterior de la pierna izquierda, de arriba abajo y a la inversa. Repetir el ejercicio con la otra pierna.



**EJERCICIO 3:** Estirar una pierna para tocar el suelo con la punta del pie unos 40 cm por delante. Volver el pie atrás y descansar sobre el talón. Tras varias repeticiones, repetir el ejercicio con el otro pie.



**EJERCICIO 4:** Coger un objeto con el pie.



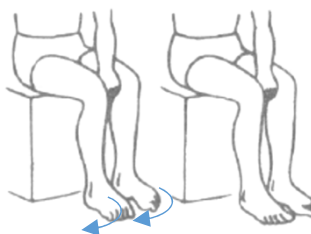
Empieza el ejercicio 5 al 7 desde la posición de partida: Sentado, pies en paralelo, separados 10-12 cm, puño entre las rodillas.



**EJERCICIO 5:** Acercar las puntas de los pies la una a la otra hasta que se toquen los dedos gordos de ambos pies, sin desplazar los talones. Volver a la posición de partida.



**EJERCICIO 6:** Flexionar los dedos de los pies sin despegar la planta del pie del suelo.



**EJERCICIO 7:** Desplazar el pie hacia delante mientras se realiza flexión y extensión de los dedos.



## EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN DE TOBILLOS Y DEDOS DEL PIE (iii)

### DE PIE

Empieza el ejercicio 1 desde la posición de partida:

De pie, pies juntos, el peso del cuerpo sobre la pierna derecha y el pie izquierdo de puntillas.



#### EJERCICIO 1:

Ponerse de puntillas sobre el pie derecho, bajando el talón izquierdo (el peso del cuerpo pasa a la pierna izquierda).



Empieza el ejercicio 2 al 4 desde la posición de partida:

De pie, pies juntos.



#### EJERCICIO 2:

Ponerse de puntillas con ambos pies. Bajar ambos talones doblando ligeramente las rodillas hasta apoyar las plantas de los pies sobre el suelo.



#### EJERCICIO 3:

Ponerse de puntillas con ambos pies y volver a la posición inicial, de manera sucesiva.



#### EJERCICIO 4:

Caminar hacia delante de puntillas. Después hacerlo sobre los talones mientras se mantienen flexionados los dedos de los pies.



Empieza el ejercicio 5 desde la posición de partida:

De pie, un pie hacia delante apoyado sobre el suelo y un pie hacia atrás sobre la punta. El peso del cuerpo sobre la pierna anterior.



#### EJERCICIO 5:

Doblar ligeramente hacia delante la pierna que está adelantada, tratando de dejar el talón de la pierna posterior sobre el suelo. Repetir el ejercicio invirtiendo la posición de las piernas.



Empieza el ejercicio 6 desde la posición de partida:

De pie, con los pies en paralelo separados 10-12 cm. Sujetarse con las manos a un punto fijo.



#### EJERCICIO 6:

Realizar flexión completa de ambas piernas sin despegar los talones del suelo.

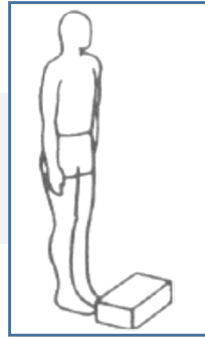


## EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN DE TOBILLOS Y DEDOS DEL PIE (vi)

### DE PIE

Empieza el ejercicio 7 desde la posición de partida:

De pie.



#### EJERCICIO 7:

Subir a una pequeña elevación, primero con la pierna lesionada. Después bajar por el otro lado con la pierna sana primero. Repetir el ejercicio en sentido inverso.

