

Ejercicios de tobillo

Ejercicios de tobillo estirados

Posición inicial: Estirados boca arriba o sentados.

- Movimiento de flexión y extensión de pie.
- Movimiento lateral con el pie hacia un lado y al otro.
- Con la pierna estirada y levantada unos centímetros haremos giros con el pie, primero giros hacia un lado y después al contrario.
- Levantar la pierna afectada para realizar dibujos, letras o números en el aire con la punta del pie.

MOVILIDAD DE TOBILLO

Estirados o sentados en una silla, levantamos unos centímetros el pie y realizamos diferentes movimientos con el tobillo:

flexión-extensión, movimientos laterales, dibujar círculos con la punta del pie, o intentar dibujar letras o números.

1 Flexión-extensión de tobillo



Llevamos la punta del pie hacia nosotros y luego la estiramos hacia abajo.

2 Movimientos laterales



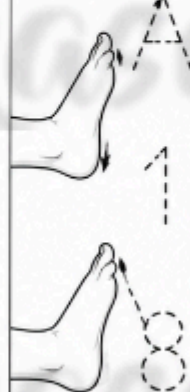
Movemos el pie de un lado al otro.

3 Círculos con la punta del pie



Dibujamos círculos en el aire con la punta del pie en ambos sentidos.

4 Dibujar letras o números



Intentamos dibujar letras o números con la punta del pie en el aire.

5 Repetir con el otro pie



Realizamos todos los movimientos con el otro pie.

Ejercicios de tobillo

Ejercicios de tobillo sentados

Posición inicial: Sentados.

- Si tenemos un plato de propiocepción, lo usaremos, sino colocando una pelota bajo el pie será suficiente. Haremos movimientos hacia delante y hacia atrás y hacia los dos lados.



- Colocamos una goma elástica en la planta del pie, en la punta, sujetando la goma con ambas manos, mantendremos la rodilla estirada. El movimiento a realizar será el de empujar con la punta del pie hacia abajo.



Ejercicios de tobillo

- Colocamos la goma en el dorso del pie, y fijamos la goma en algún punto inferior, una pata de la mesa... El movimiento será el contrario, dirigir la punta del pie hacia arriba.

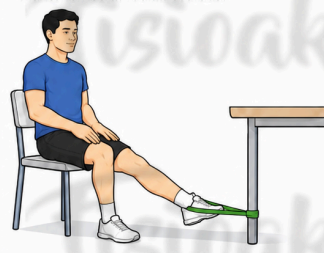
FLEXIÓN DORSAL CON GOMA ELÁSTICA

Colocamos la goma en el dorso del pie, y fijamos la goma en algún punto inferior, una pata de la mesa...

El movimiento a realizar será el contrario, dirigir la punta del pie hacia arriba.

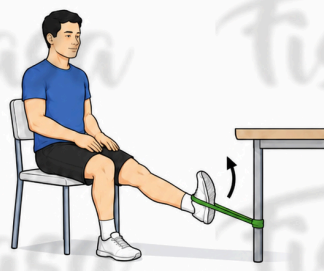
1 Posición inicial

Sentados en una silla. Colocamos la goma elástica en el dorso del pie y fijamos la goma en algún punto inferior (por ejemplo, una pata de la mesa). Mantenemos la rodilla estirada.



2 Dirigir la punta del pie hacia arriba

Tiramos de la goma dirigiendo la punta del pie hacia arriba (flexión dorsal), manteniendo la rodilla estirada.



- Igual que el ejercicio anterior, fijamos la goma en un punto fijo que nos permita resistir el movimiento de llevar la punta del pie hacia dentro.
- Como en el ejercicio anterior, fijamos la goma en un punto fijo que nos permita resistir el movimiento de llevar la punta del pie hacia fuera.
- Colocamos una toalla, trapo o trozo de papel en el suelo, ponemos el pie encima e intentamos enrollarlo haciendo presión y flexionando los dedos del pie.

FLEXIÓN DORSAL CON TOALLA

Colocamos una toalla, trapo o trozo de papel en el suelo, ponemos el pie encima e intentamos enrollarlo haciendo presión y flexionando los dedos del pie.

1 Posición inicial

Sentados en una silla. Colocamos una toalla, trapo o trozo de papel en el suelo y ponemos el pie encima, con el talón apoyado y los dedos relajados. Mantenemos la espalda recta.



2 Enrollar la toalla

Flexionamos los dedos del pie haciendo presión sobre la toalla y la vamos enrollando hacia adentro. Mantenemos el talón apoyado en el suelo. El movimiento debe salir de los dedos, no del tobillo.



Ejercicios de tobillo

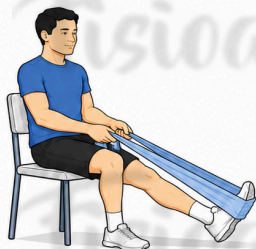
- Ponemos una cincha o toalla en la punta del pie, y estiramos hasta notar el estiramiento del gemelo, aguantamos unos segundos y relajamos.

ESTIRAMIENTO DE GEMELO CON TOALLA

Ponemos una toalla en la punta del pie y sujetamos los otros dos extremos con las manos y tiramos hacia arriba hasta notar el estiramiento del gemelo, aguantamos unos segundos y relajamos.

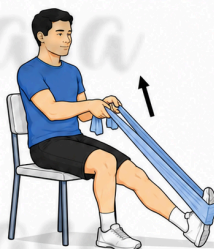
1 Posición inicial

Sentados en una silla. Colocamos una toalla en la punta del pie de una pierna. Sujetamos los otros dos extremos de la toalla con las manos. Mantenemos la espalda recta.



2 Tirar hacia arriba

Tiramos de la toalla hacia arriba, manteniendo la pierna estirada y el talón apoyado en el suelo, hasta notar el estiramiento del gemelo. Aguantamos unos segundos y relajamos. Repetimos con la otra pierna.

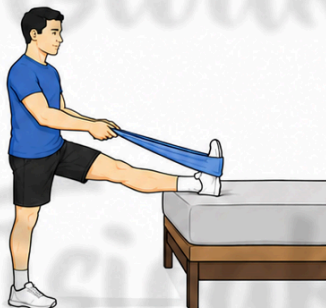


Ejercicios de tobillo de pie

Posición inicial: De pie.

- Ponemos el pie sobre la cama o sofá, y ayudándonos con una toalla o cinta en la punta del pie, traccionamos hacia nosotros la punta del pie a la vez que flexionamos el cuerpo hacia delante hasta notar el estiramiento de los isquiotibiales, aguantamos unos segundos y relajamos.

De pie frente a una cama o sofá. Colocamos un pie sobre la cama o sofá, con la pierna extendida y el talón apoyado. Pasamos una toalla o cinta por la punta del pie y sujetamos los extremos con ambas manos. Mantenemos la otra pierna recta o ligeramente flexionada para mayor equilibrio.



Ejercicios de tobillo

- Apoyamos el dorso del pie en la cama o sofá flexionando la rodilla, dejamos caer el peso del cuerpo hasta notar el estiramiento en la cara anterior de la pierna.

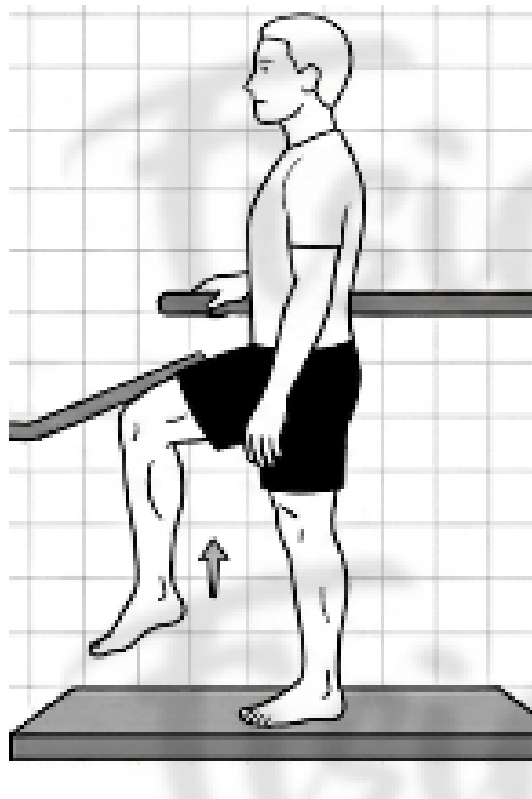
ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS EN LA CAMA

Apoyamos el dorso del pie en la cama flexionando la rodilla de la misma pierna, dejamos caer el peso del cuerpo, flexionando la otra pierna que está en el suelo hasta notar el estiramiento en la cara anterior de la pierna flexionada en la cama.

1 Posición inicial
De pie frente a la cama.
Apoyamos el dorso del pie sobre la cama de la pierna que vamos a estirar, flexionando la rodilla.
La otra pierna queda en el suelo, ligeramente adelantada.
Mantenemos la espalda recta y el abdomen activo.

2 Ejecución del estiramiento
Flexionamos la pierna que está en el suelo y dejamos caer el peso del cuerpo hacia delante de forma controlada.
Mantenemos la espalda recta y la pelvis en posición neutra.
Notaremos el estiramiento en la cara anterior de la pierna que está apoyada en la cama.
Aguantamos unos segundos y relajamos.
Repetimos con la otra pierna.

- Flexionar (levantar) la pierna sana, para mantener el peso del cuerpo con la extremidad afectada.



Ejercicios de tobillo

- En un lugar seguro en el que podamos cogernos en caso necesario, haremos 15 pasos apoyando únicamente la parte interna del pie.

15 PASOS CON LA PARTE INTERNA DEL PIE

Realizaremos 15 pasos apoyando solo la parte interna del pie.
Mantén el cuerpo erguido, la mirada al frente
y los movimientos controlados durante todo el recorrido.

<p>1 Posición inicial</p> <p>De pie, con los pies juntos y los brazos relajados a los lados del cuerpo. Vamos a apoyar únicamente la parte interna del pie (borde del arco interno). El resto del pie sin apoyar. Preparamos el cuerpo para iniciar el recorrido.</p>  <p>Apoyar solo la parte interna del pie.</p>	<p>2 Ejecución</p> <p>Comienza a caminar realizando 15 pasos apoyando únicamente la parte interna del pie. Cada paso debe ser controlado, colocando el pie con precisión sobre el borde interno. Avanza en línea recta, manteniendo el equilibrio.</p>  <p>Realizar 15 pasos. Apoyar solo la parte interna del pie.</p>	<p>3 Finalización</p> <p>Al completar los 15 pasos, detente y vuelve a la posición inicial con control. Descansa unos segundos y repite si es necesario.</p> 
---	---	--

- Igual que el ejercicio anterior, pero lo haremos apoyando la parte externa del pie.

15 PASOS CON LA PARTE EXTERNA DEL PIE

Realizaremos 15 pasos apoyando solo la parte externa del pie.
Mantén el cuerpo erguido, la mirada al frente
y los movimientos controlados durante todo el recorrido.

<p>1 Posición inicial</p> <p>De pie, con los pies juntos y los brazos relajados a los lados del cuerpo. Vamos a apoyar únicamente la parte externa del pie (borde del arco externo). El resto del pie sin apoyar. Preparamos el cuerpo para iniciar el recorrido.</p>  <p>Apoyar solo la parte externa del pie.</p>	<p>2 Ejecución</p> <p>Comienza a caminar realizando 15 pasos apoyando únicamente la parte externa del pie. Cada paso debe ser controlado, colocando el pie con precisión sobre el borde externo. Avanza en línea recta, manteniendo el equilibrio.</p>  <p>Realizar 15 pasos. Apoyar solo la parte externa del pie.</p>	<p>3 Finalización</p> <p>Al completar los 15 pasos, detente y vuelve a la posición inicial con control. Descansa unos segundos y repite si es necesario.</p> 
---	---	--

Ejercicios de tobillo

- Como en los anteriores, esta vez solo apoyaremos el talón.

15 PASOS APOYANDO SOLO EL TALÓN DEL PIE

Realizaremos 15 pasos apoyando solo el talón del pie.
Mantén el cuerpo erguido, la mirada al frente
y los movimientos controlados durante todo el recorrido.

1 Posición inicial

De pie, con los pies juntos y los brazos relajados a los lados del cuerpo.
Vamos a apoyar únicamente el talón del pie.
El resto del pie sin apoyar.
Preparamos el cuerpo para iniciar el recorrido.



2 Ejecución

Comienza a caminar realizando 15 pasos apoyando únicamente el talón del pie.
Cada paso debe ser controlado, colocando el talón con precisión en el suelo.
Avanza en línea recta, manteniendo el equilibrio.



3 Finalización

Al completar los 15 pasos, detente y vuelve a la posición inicial con control.
Descansa unos segundos y repite si es necesario.



- Igual que los otros, esta vez solo apoyaremos la punta del pie.

15 PASOS APOYANDO SOLO LA PUNTA DEL PIE

Realizaremos 15 pasos apoyando solo la punta del pie.
Mantén el cuerpo erguido, la mirada al frente
y los movimientos controlados durante todo el recorrido.

1 Posición inicial

De pie, con los pies juntos y los brazos relajados a los lados del cuerpo.
Vamos a apoyar únicamente la punta del pie.
El resto del pie sin apoyar (talón elevado).
Preparamos el cuerpo para iniciar el recorrido.



2 Ejecución

Comienza a caminar realizando 15 pasos apoyando únicamente la punta del pie (de puntillas).
Cada paso debe ser controlado, colocando la punta del pie con precisión en el suelo.
Avanza en línea recta, manteniendo el equilibrio.



3 Finalización

Al completar los 15 pasos, detente y vuelve a la posición inicial con control.
Descansa unos segundos y repite si es necesario.

