

## TOBILLO Y PIE

*A continuación encontrarás una pauta de ejercicios para lesiones de tobillo. Los ejercicios están ordenados por **tipo** y siguen un orden de **menor a mayor dificultad**. Es importante **seguir las instrucciones** que hay a continuación antes de empezar con el plan.*

### **Pautas a seguir:**

- Los ejercicios **NO** deben en producir **dolor**. En caso de dolor debería ser muy leve (máximo un 3 sobre 10) y estar seguros que el ejercicio se está realizando correctamente.
- Si no sueles realizar ejercicio regularmente, los primeros días puede haber molestias hasta que tu cuerpo se **adapta**. Garantiza hacerlos correctamente.
- Sigue las indicaciones marcadas en las **notas** de cada ejercicio.
- Deberías realizar los ejercicios un mínimo de **3 veces** en semana.
- Deberías hacer los ejercicios un mínimo de **8 semanas**, los resultados del ejercicio terapéutico se encuentran a **medio-largo plazo** aunque antes ya deberías encontrar algún cambio.
- Haz los ejercicios de forma **suave** y **controlada**. Ten en cuenta cuál es el **objetivo** de cada uno.
- Haz un **descanso** entre series de mínimo **1 minuto**, es importante que los respetes para **NO** generar excesiva fatiga.
- Evita hacer apneas (aguantar el aire) siempre acompaña el ejercicio con la **respiración**.
- En fases de dolor agudo **NO** se recomiendan ejercicios de **Fuerza** ya que se puede irritar más el tejido.
- Si con estos ejercicios **NO** consigues mejorar o bien quieres lograr más resultados puedes pedir **cita** directamente entrando en mi página web **www.judithcañadas.com**. Con el código **REHAB1** conseguirás un **10% de descuento** en la 1a sesión. En la sesión, se realiza una valoración individual y un tratamiento de fisioterapia específico para tu caso.
- Si necesitas contactar conmigo puedes hacerlo en el apartado **CONTACTO** de mi página web.
- Si tienes alguna posible **contraindicación** para realizar ejercicio (patología cardíaca, respiratoria, vértigos, medicación, etc) consulta antes con tu **médico**. La realización de esta pauta de ejercicios es **totalmente responsabilidad** personal de quien la lleva a cabo.

## TOBILLO Y PIE

Protocolo general para lesiones de tobillo

### 1. MOVILIDAD

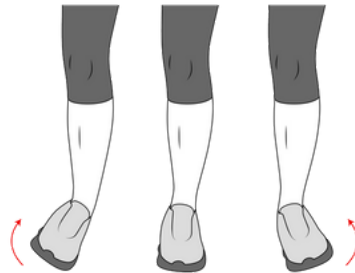
#### 1.1. Flexión plantar y dorsiflexión



Series: 3 | reps: 10

Mueve el pie hacia arriba y hacia abajo hasta su máximo recorrido tal como en la imagen. Repite las veces indicadas.

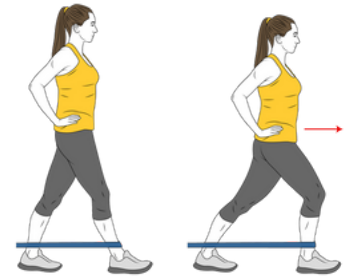
#### 1.2. Eversión e inversión



Series: 3 | reps: 10

Mueve el pie hacia dentro y hacia fuera hasta su máximo recorrido tal como en la imagen. Repite las veces indicadas.

#### 1.3. Dorsiflexión de tobillo con banda elástica

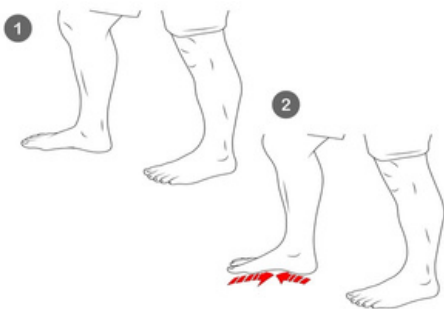


Series: 3 | reps: 10

De pie, coloca una banda elástica en la articulación del tobillo tensando hacia atrás. Intenta llevar la rodilla hacia delante todo lo que puedas y luego hacia atrás. Así movilizarás el tobillo.

### 2. FUERZA

#### 2.1. Acortamiento del arco del pie



Series: 3 | reps: 5

De pie o sentado/a coloca el pie en el suelo. Aumenta el arco plantar a la vez que aprietas con los dedos para abajo. Aguanta la fuerza 6 segundos. Repite las veces indicadas.

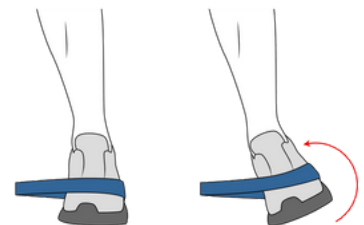
#### 2.2. Arrugar una toalla con los dedos



Series: 3 | reps: 5

Sentado/a coloca una toalla bajo el pie. Intenta arrugar la toalla e ir llevándola hacia a ti con la fuerza de los dedos. Repite las veces indicadas.

#### 2.3. Eversión de tobillo



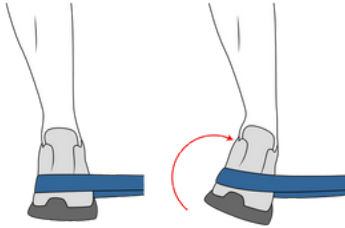
Series: 3 | reps: 10

Sentado/a coloca una banda elástica atada al otro pie o una barandilla. Lleva el pie hacia fuera contra la resistencia de la banda. Vuelve poco a poco a la posición inicial. Repite las veces indicadas.

## TOBILLO Y PIE

Protocolo general para lesiones de tobillo

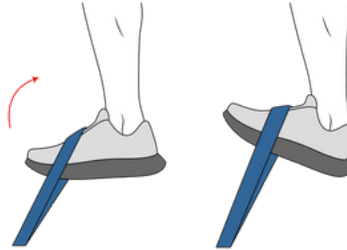
### 2.4. Inversión de tobillo



Series: 3 | reps: 10

Sentado/a coloca una banda elástica atada a una barandilla que tire hacia la parte externa del pie. Lleva el pie hacia dentro contra la resistencia de la banda. Vuelve poco a poco a la posición inicial. Repite las veces indicadas.

### 2.5. Dorsiflexión plantar con banda elástica



Series: 3 | reps: 10

Sentado/a coloca una banda elástica atada a una barandilla que tire hacia abajo el pie. Lleva el pie hacia arriba contra la resistencia de la banda, tal como en la imagen. Vuelve poco a poco a la posición inicial. Repite las veces indicadas.

### 2.6. Excéntrico de gemelo



Series: 3 | reps: 10-15

Colócate en un escalón o step quedando la mitad posterior del pie por fuera. Eleva los talones y baja despacio hasta que el talón quede más abajo del escalón. Baja en 4 segundos y siente el estiramiento por la parte posterior (tendón de Aquiles). Empieza con los dos pies y con los días puedes progresar a hacerlo con uno.

## 3. EQUILIBRIO - progresión

### 3.1. Equilibrio sobre una pierna

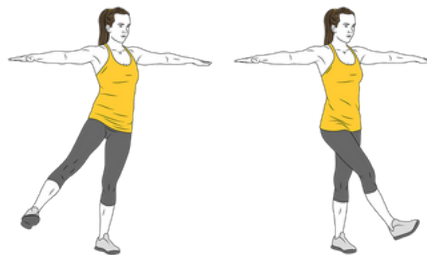


Series: 5 | seg: 20

Mantén el equilibrio sobre un pie. La rodilla del pie del suelo debe estar ligeramente flexionada y los dedos del pie apretando el suelo. El tronco debe estar quieto y no inclinarse.

Mantén el tiempo indicado sin perder el equilibrio.

### 3.2. Equilibrio moviendo pierna



Series: 5 | seg: 20

Mantén el equilibrio sobre un pie. La rodilla del pie del suelo debe estar ligeramente flexionada y los dedos apretando el suelo. El tronco debe estar quieto y no inclinarse. Mueve la pierna contraria hacia delante y atrás generando una estabilidad que debes combatir.

### 3.3. Equilibrio a una pierna sobre almohada o toalla



Series: 5 | seg: 20

Colócate encima de un cojín o una toalla para generar una inestabilidad. Mantén el equilibrio sobre un pie. Flexiona la rodilla de apoyo ligeramente y aprieta con los dedos el suelo. El tronco debe estar quieto.

## TOBILLO Y PIE

Protocolo general para lesiones de tobillo

### 4. ESTIRAMIENTOS

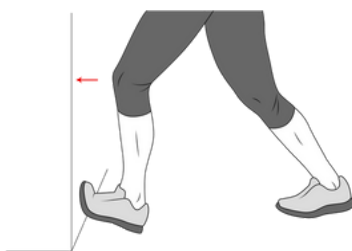
#### 3.4. Equilibrio sobre tabla de equilibrio



Series: 5 | seg: 20

Colócate encima de un *bossu* (media pelota de la imagen) para generar una inestabilidad. Mantén el equilibrio sobre un pie. Flexiona ligeramente la rodilla y aprieta con los dedos el suelo. No muevas el tronco.

#### 4.1. Estiramiento de la fascia plantar



Series: 3 | seg: 30

Apoya los dedos de los pies en una pared llevándolos hacia arriba. A continuación intenta llevar la rodilla de esa pierna hacia delante hasta notar el estiramiento. Aguanta los segundos indicados.

#### 4.2. Estiramiento de gemelo



Series: 3 | seg: 30

De pie, pon el pie a estirar atrás. Inclínate hacia delante acercando la tibia al dorso del pie. Cuando notes el estiramiento aguanta el tiempo indicado. No levantes el talón del suelo.

### 4. OTROS

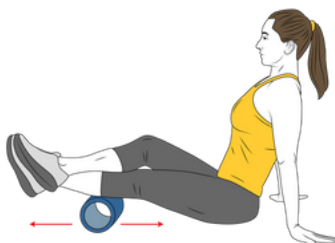
#### 4.1. Masaje en fascia plantar con pelota



5 min

Elige una pelota de tenis o de goma dura. De pie o sentado/a masajéate la planta del pie de delante a atrás haciendo una ligera presión.

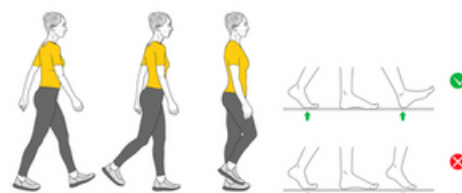
#### 4.2. Automasaje de gemelo con rodillo foam



5 min

Estírate con el *foam* debajo la pantorrilla y cruza la pierna contraria por encima. Apóyate sobre las manos y deslízate por encima del *foam* sintiendo la presión en los gemelos.

#### 4.3. Andar correctamente



5 min

Andar bien es muy importante. Haz el movimiento del pie correctamente: empieza apoyando el talón, luego el medio pie y despega el talón del suelo. Recuerda levantar bien los pies del suelo al andar.