

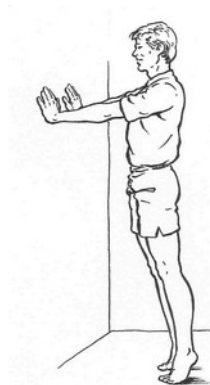
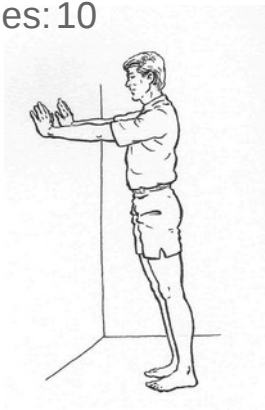
PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Fascitis Plantar de Tobillo - Pie

Fortalecimiento de flexores plantares de pie

Realizar puntillas con ambos pies sin flexionar las rodillas.. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

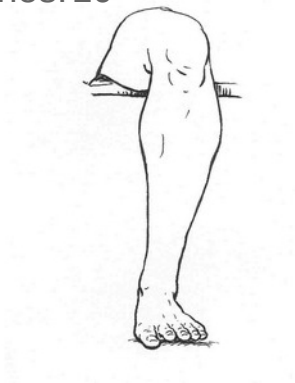
Series: 1
Repeticiones: 10



Presión con dedos en suelo

Sin despegar el talón del suelo, extender todos los dedos y efectuar después una presión sucesiva, con la punta de cada uno de ellos sobre el suelo durante 5 segundos.

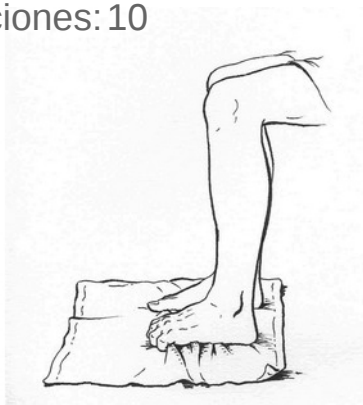
Series: 1
Repeticiones: 10



Arrastre de toalla en suelo

Recoger la toalla arrugándola en dirección al talón, flexionando y estirando los dedos, sin despegar el talón del suelo.

Series: 1
Repeticiones: 10



PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Fascitis Plantar de Tobillo - Pie

Estiramiento de fascia manual

Cruzar la pierna afectada sobre la sana y colocar la mano del lado afectado bajo la base de los dedos del pie. Aplicar una fuerza lenta y progresiva, provocando dorsiflexión de los dedos y del tobillo hasta notar tensión. Mantener 10 segundos

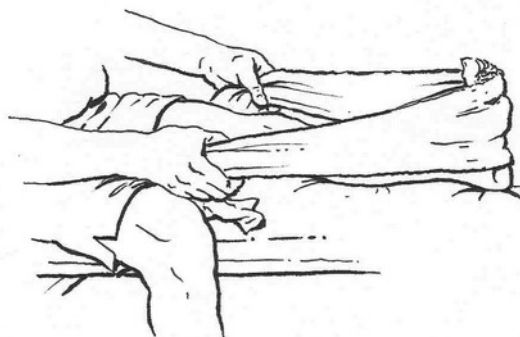
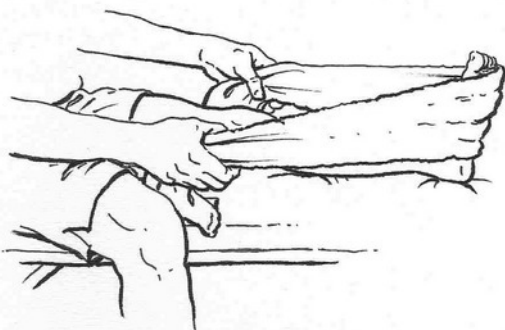
Series: 1
Repeticiones: 10



Estiramiento de fascia con toalla

Colocar la pierna afectada extendida y una toalla bajo los dedos del pie. Tirar de la toalla con una fuerza lenta y progresiva, provocando dorsiflexión de los dedos y del tobillo hasta notar tensión. Mantener 10 segundos.

Series: 1
Repeticiones: 10



Estiramiento de sóleo

El pie del lado afectado desplazado hacia atrás con la rodilla flexionada. Flexionar los codos y la cadera y la rodilla de la pierna que está delante. Mantener extendida la rodilla del lado afectado sin despegar el talón del suelo. Mantener 10-30 segundos

Series: 1
Repeticiones: 10



PROGRAMAS DE EJERCICIOS

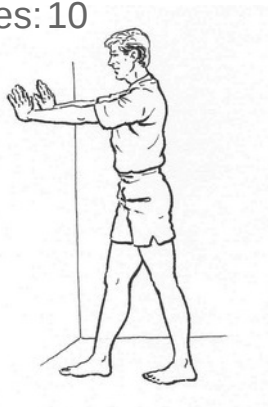
para Fascitis Plantar de Tobillo - Pie

Estiramiento de tríceps

El pie del lado afectado desplazado hacia atrás con la rodilla extendida. Flexionar los codos y la cadera y rodilla de la pierna que está delante. Mantener extendida la rodilla del lado afectado sin despegar el talón del suelo. Mantener 10-30 segundos

Series: 1

Repeticiones: 10



Estiramiento de tríceps en escalón

El pie afectado apoyando la parte media y anterior en el borde del escalón. Descender el talón dejando caer el peso del cuerpo sobre él. Mantener 10-30 segundos.

Series: 1

Repeticiones: 10



Estiramiento de isquiotibiales

Inclinar el cuerpo hacia delante manteniendo la columna lumbar recta. Mantener 10-30 segundos y volver a la posición inicial. Repetir con la otra pierna.

Series: 1

Repeticiones: 4

