



Ejercicios útiles para los tobillos lesionados

Es importante buscar atención médica cuando usted ha sufrido una lesión en el tobillo que le causa dolor o que no mejora, pero también es importante practicar ejercicios con el tobillo para que usted recupere su actividad.

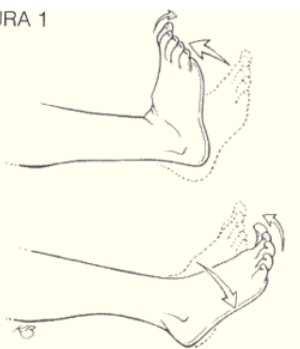
Las reglas del juego

- Practique sólo los ejercicios que su médico le indique.
- Efectúe los ejercicios con los pies descalzos o con calcetines.
- Cuente lentamente (1,001, 1,002, 1,003, etc.) cuando usted deba sostener una posición y contar.
- Repita diez veces cada ejercicio el primer día, y luego aumente cinco repeticiones todos los días hasta llegar a un máximo de 30, a menos que su médico le indique algo distinto. (Continúe efectuando 30 repeticiones a partir de entonces)
- Lleve a cabo el programa tres veces al día.
- Practique cada ejercicio lentamente y trate de obtener el mayor grado de estiramiento posible.
- No siga haciendo algún ejercicio que cause dolor nuevo, poco habitual o intenso.

Flexiones de los dedos y del pie (piso)

Siéntese en el piso o en una cama con las piernas rectas. Primero, doble el pie lesionado hacia su cabeza y, al mismo tiempo, dirija los dedos en dirección opuesta. A continuación, apunte el pie y doble los dedos hacia arriba (Figura 1)

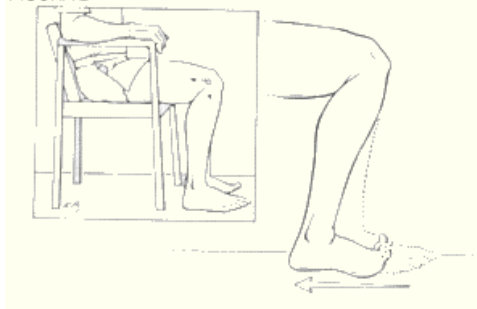
FIGURA 1



Elevación de los dedos/deslizamiento del pie

Siéntese en una silla con las rodillas dobladas en ángulo recto y los pies colocados sobre el piso. Levante todos los dedos del pie lesionado y deslice el pie hacia atrás unos 7.5-10 cm (Figura 2). Relaje los dedos. Levántelos de nuevo y deslice el pie hacia atrás otros 7.5-10 cm. Vuelva a relajarlos. Continúe deslizando el pie y elevando los dedos hasta que ya no sea capaz de mantener el talón sobre el piso.

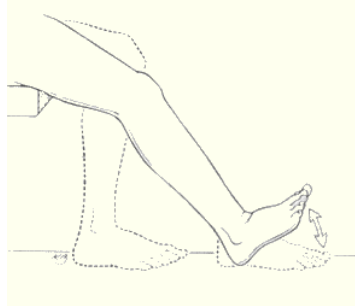
FIGURA 2



Flexiones de los dedos y del pie (silla)

Siéntese en una silla con las rodillas dobladas en ángulo recto y los pies colocados sobre el piso. Deslice el pie lesionado hacia delante hasta donde sea posible al mismo que mantiene los dedos y el talón en contacto con el piso. A partir de esta posición con la pierna estirada, doble el pie hacia su cabeza lo más que pueda (Figura 3). Vuelva a colocar el pie sobre el piso. Siga doblando el pie hacia delante y hacia atrás a partir de la posición con la pierna estirada.

FIGURA 3



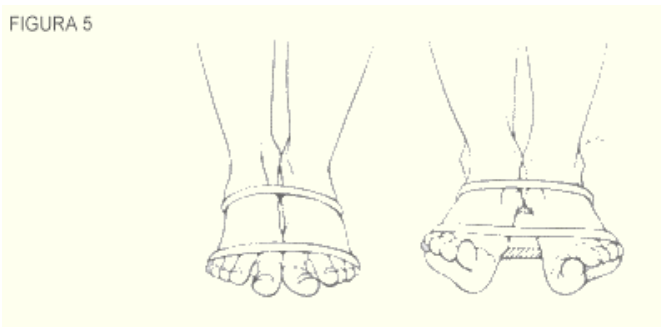
Estiramiento de los tendones del talón. Mantenga el estiramiento mientras cuenta hasta cinco.

Párese derecho frente a una pared con los pies juntos, los brazos estirados y las palmas colocadas sobre la pared. Inclínese hacia la pared, doblando los codos, para estirar los tendones que se encuentran por arriba de los talones (Figura 4). Siga inclinado mientras cuenta hasta cinco, y luego vuelva a pararse derecho.

FIGURA 4



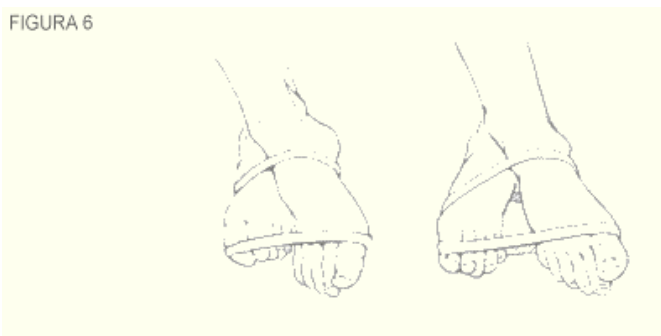
FIGURA 5



Estiramiento con cámara de aire (2)

Encuentre un lugar para sentarse en donde usted pueda colgar los pies. Cruce los pies a la altura de los tobillos y ate cámaras o bandas de hule alrededor de los pies, de manera que se mantengan bien ajustados. A continuación, separe los dedos hasta donde sea posible, manteniendo el estiramiento mientras cuenta hasta cinco (Figura 6)

FIGURA 6



Estiramiento con cámara de aire (1)

Encuentre un lugar para sentarse, como la orilla de una cama alta, en donde usted pueda colgar los pies. Sostenga los pies juntos formando un ángulo recto con las piernas y ate cámaras de aire de bicicletas – o bandas de hule elásticas – alrededor de ellos, de manera que se mantengan bien ajustados. A continuación, manteniendo los tobillos juntos, separe los dedos hasta donde sea posible (Figura 5).

Adaptada, con autorización, de Torg JS, Vegso JJ, Torg E. Rehabilitation of Athletic Injuries: An Atlas of Therapeutic Exercise. Chicago: Mosby-Year Book Inc. 1987: 46-47, 50-51.

"Advertencia: Educación Médica Continua, S.A de C.V., no asume ninguna responsabilidad por las consecuencias que genere el uso de esta información."

Esta información de ninguna manera sustituye una consulta médica formal.
Consulte a su médico.