

9

www.svreumatologia.com

EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN
EN PATOLOGÍA OSTEOARTICULAR

MIEMBRO INFERIOR

TOBILLO Y PIE



Bascular el pie con la planta apoyada en un rodillo.

flexibilización / Repetir veces



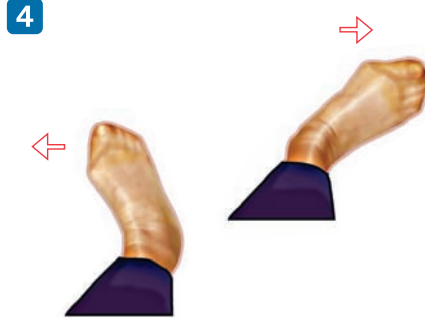
Mover el pie hacia arriba y abajo lo máximo posible.

flexibilización / Repetir veces



Mover el pie realizando ejercicios de rotación como para dibujar un círculo con el dedo gordo.

flexibilización / Repetir veces



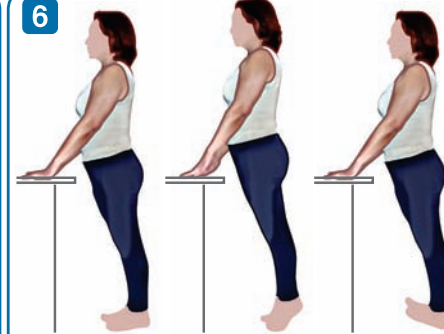
Mover el pie hacia dentro y hacia fuera.

flexibilización / Repetir veces



Encoger y estirar alternativamente los dedos de los pies.

flexibilización / Repetir veces



De pie, apoyándose con las manos en una mesa, ponerse alternativamente de puntillas y talones.

fortalecimiento / Repetir veces



MIEMBRO
INFERIOR



Consejos

En caso de secuela de esguince de tobillo es recomendable el uso de botas porque ayuda a la estabilidad lateral del pie.

En caso de dolor en talón utilizar calzado talonado con 3- 4 cm de tacón. No utilice zuecos ni chanclas. No ande descalzo.

En caso de pies planos es recomendable realizar un ejercicio consistente en recoger canicas con los dedos de los pies.

En los pies cavos utilizar calzado con tacón máximo 4 cm y evitar el ir descalzo y la utilización de zuecos y chanclas.

En la compra del calzado es conveniente vigilar el ancho del pie: los dedos nunca deben estar comprimidos.

Si necesita uso de plantillas recurra a un médico especialista.

Las plantillas excesivamente duras pueden dañar.