

Fase inicial de ejercicios para trabajar la movilidad articular y flexibilidad muscular del tobillo. Son necesarios en la recuperación de fascitis plantar, espolón calcáneo, esguinces de tobillo y tendinopatía de Aquiles.

Estiramiento con toalla o tela resistente. Hay que sentir el estiramiento en la planta del pie. Realizar tres veces unos 30". Repetir tres veces al día.



Ganar flexibilidad en articulación de tobillo y en los dedos. No forzar, teniendo cuidado con el dedo gordo del pie. No recomendado con lesiones en rodilla. Realizar 30 segundos dos veces.



Apoyado en bordillo, estirar flexores de los dedos y gemelos. También realizar con la rodilla recta y flexionada. Realizar dos veces 30 segundos.



Automasaje con pelota o lata fría en el suelo sobre la planta.

Opcional masaje manual liberando metatarsianos y músculos del pie, se puede realizar con cubito de hielo.

Tiempo unos 5 minutos



Nota: los ejercicios son para realizarlos el propio paciente, pero es necesaria una prescripción terapéutica. Realizarlos sin supervisión puede empeorar la patología y se debe suspender los ejercicios si aparece dolor.

Fase inicial de ejercicios para tonificar los tobillos sin incidir en la propiocepción. Son necesarios en la recuperación de fascitis plantar, esguinces de tobillo y tendinopatía de Aquiles.

Recoger toalla con los dedos del pie. Repetir 5 veces.



Apoyando los laterales del pie sobre una superficie estable realizar contracciones isométricas.

Repetir 20 veces cada lado.



Con gomas elásticas apoyadas en el pie realizar movimiento laterales y flexión. Repetir 25 veces.



Colocado frente a un espejo realizar elevaciones con los pies hacia dentro, juntos y abiertos. Repetir 20 veces.



Trabajo excéntrico elevándose sobre los dos pies y bajar con uno solo, realizar con la rodilla recta. Se puede realizar en un bordillo, pero flexionando la rodilla al bajar. Repetir dos veces al día 15 repeticiones tres series.

Sobre una superficie blanda andar de puntillas y volver de talones unos 10 metros. Repetir dos veces.



Nota: los ejercicios son para realizarlos el propio paciente, pero es necesaria una prescripción terapéutica. Realizarlos sin supervisión puede empeorar la patología y se debe suspender los ejercicios si aparece dolor.