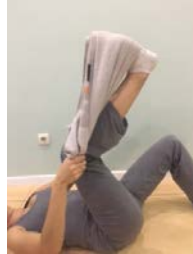


Fase inicial de ejercicios para trabajar la movilidad articular y flexibilidad muscular del tobillo.
Son necesarios en la recuperación de fascitis plantar, espolón calcáneo esguinces de tobillo y tendinopatía de Aquiles.

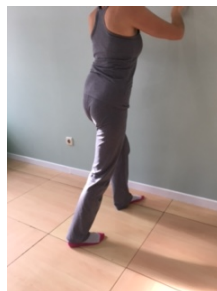
Estiramiento con toalla o tela resistente.
Hay que sentir el estiramiento en la planta del pie. Realizar tres veces unos 30". Repetir tres veces al día.



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.