



COMPREHENSIVE SPINE CENTER — OF DALLAS —

Para obtener más información, visite WWW.DALLASSPINE.COM (Physical Therapy).

ANKLE ROM A



ANKLE PUMPS - AP

Dobla el pie hacia arriba y hacia abajo en la articulación del tobillo como se muestra.

Repetir 12 Veces
Completar 2 Conjuntos

Sostener 2 Segundos
Realizar 2 Veces un día



STANDING CALF STRETCH - SOLEUS

Comience parándose frente a una pared u otro objeto resistente. Da un paso adelante con un pie y mantén los dedos de tus pies en ambos pies para apuntar hacia adelante. Mantenga la pierna detrás de usted con una rodilla doblada durante el estiramiento.

Inclínese hacia adelante hacia la pared y sosténgase con los brazos mientras deja que la rodilla delantera se doble hasta que sienta un estiramiento suave en la parte posterior de la pierna que está más detrás de usted.

Muévase más cerca o más lejos de la pared para controlar el estiramiento de la pierna trasera. También puede ajustar la curvatura de la rodilla delantera para controlar el estiramiento también.

Repetir 5 Veces
Completar 2 Conjuntos

Sostener 1 Minuto
Realizar 2 Veces un día



STANDING CALF STRETCH - GASTROCNEMIUS

Comience parándose frente a una pared u otro objeto resistente. Da un paso adelante con un pie y mantén los dedos de tus pies en ambos pies para apuntar hacia adelante. Mantenga la pierna detrás de usted con una rodilla recta durante el estiramiento.

Inclínese hacia adelante hacia la pared y sosténgase con los brazos mientras deja que la rodilla delantera se doble hasta que sienta un estiramiento suave en la parte posterior de la pierna que está más detrás de usted.

Muévase más cerca o más lejos de la pared para controlar el estiramiento de la pierna trasera. También puede ajustar la curvatura de la rodilla delantera para controlar el estiramiento también.

Repetir 5 Veces

Sostener 1 Minuto

Completar 2 Conjuntos

Realizar 2 Veces un día



ANKLE ABC's

Mientras está sentado, escriba el alfabeto en el aire con el dedo gordo del pie.

Su tobillo debe moverse mientras realiza esto.

Repetir 2 Veces

Sostener 0 Segundos

Completar 2 Conjuntos

Realizar 2 Veces un día



HEEL RAISES - PLANTARFLEXION - BILATERAL

Comience con todo su pie en el suelo.

A continuación, levante los talones mientras presiona los dedos de los pies hacia abajo. Mantenga los dedos de los pies en el suelo todo el tiempo.

Repetir 12 Veces

Sostener 8 Segundos

Completar 3 Conjuntos

Realizar 2 Veces un día

Powered by HEP2go.com



TOES RAISES - DORSIFLEXION - SINGLE

Comience con todo su pie en el suelo.

Luego, levante el antepié y los dedos de los pies mientras dobla el tobillo. Mantenga los talones en el suelo todo el tiempo.

Repetir 12 Veces

Completar 3 Conjuntos

Sostener 8 Segundos

Realizar 2 Veces un día