



COMPREHENSIVE SPINE CENTER

OF DALLAS

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

ANKLE ROM B WITH ISOMETRICS



EVERSION

Mientras está sentado, mueva el pie hacia afuera como se muestra.

Asegúrese de mantener el talón en contacto con el piso todo el tiempo.

Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 3 Segundos
Realizar 2 Veces un día



INVERSION

Mientras está sentado, mueva el pie hacia adentro.

Asegúrese de mantener el talón en contacto con el piso todo el tiempo.

Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 3 Segundos
Realizar 2 Veces un día



TOWEL SLIDES - INVERSION

Mientras está sentado, use una toalla y deslícela con el pie por el piso hacia adentro.

Asegúrese de mantener el talón en contacto con el piso todo el tiempo.

Repetir 6 Veces

Completar 3 Conjuntos

Sostener 0Segundos

Realizar 2 Veces un día



TOWEL SLIDES - EVERSION

Mientras está sentado, use una toalla y deslícela con el pie por el piso hacia afuera.

Asegúrese de mantener el talón en contacto con el piso todo el tiempo.

Repetir 6 Veces

Completar 3 Conjuntos

Sostener 0Segundos

Realizar 2 Veces un día



TOES RAISES - DORSIFLEXION STANDING

En una posición de pie con los pies en el suelo, levante el antepié y los dedos de los pies mientras dobla el tobillo.

Repetir 8 Veces

Completar 1 Conjunto

Sostener 15 Segundos

Realizar 1 Veces un día



STANDING HEEL RAISES

Mientras está de pie, levante los dedos de los pies mientras levanta los talones del suelo.

Repetir 10 Veces
Completar 2 Conjuntos

Sostener 3 Segundos
Realizar 2 Veces un día



STANDING HEEL RAISES - SINGLE LEG

Mientras está parado sobre una pierna, levante los dedos de los pies mientras levanta el talón del suelo.

Repetir 8 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 5 Segundos
Realizar 2 Veces un día



INVERSION ISOMETRIC BILATERAL - BALL

Coloque una pelota o una toalla enrollada entre sus pies como se muestra. Luego, aplique un poco de presión en la pelota o la toalla enrollada con la parte delantera e interna de los pies y manténgala presionada.

Repetir 12 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 12 Segundos
Realizar 2 Veces un día

**EVERSION ISOMETRIC**

Coloque su mano en la parte externa de su pie y sostenga mientras intenta presionar el pie en la mano.

Repetir 12 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 10 Segundos
Realizar 2 Veces un día

**DORSIFLEXION ISOMETRIC**

Coloque su mano en la parte superior de su pie y sostenga mientras intenta levantar el pie hacia la mano.

Repetir 12 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 10 Segundos
Realizar 2 Veces un día

**INVERSION ISOMETRIC**

Coloque su mano sobre la cara interna de su pie y sosténgala mientras intenta levantar el pie hacia la mano.

Repetir 12 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 10 Segundos
Realizar 2 Veces un día



PLANTARFLEXION ISOMETRIC

Coloque la mano en la parte inferior del pie y sosténgala mientras intenta presionar el pie contra la mano.

Repetir 12 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 10 Segundos
Realizar 2 Veces un día