



COMPREHENSIVE SPINE CENTER

— OF DALLAS —

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

PLANTAR FASCIITIS STRETCH



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 3 Veces

Sostener 4 Minutos

Completar 1 Conjunto

Realizar 5 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 3 Veces

Sostener 4 Segundos

Completar 1 Conjunto

Realizar 5 Veces un día

Si tiene alguna pregunta, llame al (972) 945-0427.



TOWEL CURLS - TOWEL SCRUNCHES

Mientras está sentado, use una toalla y tírela hacia usted con los dedos de los pies. Enrolle los dedos de los pies hacia adentro.

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

Repetir 8 Veces

Completar 3 Conjuntos

Sostener 1 Segundo

Realizar 3 Veces un día

