

EJERCICIOS DE TOBILLOS Y DEDOS DEL PIE:

Objetivo: Movilizar las articulaciones de los tobillos y de los dedos del pie, fortalecer los músculos de la pierna y el pie.

Ejecución: Vigilar que los movimientos de la pierna no se vean dificultados por la ropa. Al principio no se efectuarán los ejercicios más que en posición sentada. A continuación, se añadirán los de posición de pie. Hacer trabajar ambos pies simultáneamente.

SENTADO EN UNA CAMA O EN EL SUELO:

1. Sentado con las piernas extendidas, dirigir las puntas de los pies hacia el cuerpo y luego, bajar las puntas de los pies al máximo posible.
2. Sentado con las piernas extendidas. Dirigir las puntas de los pies hacia adentro y después hacia afuera sin mover las piernas.
3. Sentado con las piernas extendidas. Realizar un círculo con los pies, primero en un sentido y luego en el otro. Sin mover las piernas.
4. Sentado con las piernas extendidas. Flexión-extensión de los dedos de los pies sin mover los pies.
5. Sentado con las piernas extendidas. Doblar los dedos de los pies y después, conservando la flexión, dirigir las puntas de los pies hacia el cuerpo, extender los dedos de los pies y, conservando la extensión, bajar la punta de los pies.

SENTADO EN UNA SILLA:

1. Los pies en paralelo, separados por la anchura de una mano. Levantar el talón el máximo posible con la punta del pie apoyada en el suelo. 20 repeticiones. A continuación realizar el mismo ejercicio con ambos pies a la vez simultáneamente y luego, alternativamente.
2. Los pies en paralelo, separados por la anchura de una mano, las piernas verticales. Tocar el suelo con la punta del pie derecho, aproximadamente a 40 cm delante del pie izquierdo, volver el pie hacia atrás y descansar sólo sobre el talón. Después de 20 repeticiones, cambiamos de pierna y realizamos el mismo ejercicio con el pie izquierdo.
3. Sentado con los pies en paralelo, separados por la anchura de una mano, con el puño aprisionado entre las rodillas. Acercar las puntas de los pies una a la otra de modo que se toquen los dedos gordos de los pies y luego, volver a la posición de partida. Los talones no deben desplazarse durante el ejercicio.
4. Sentado con los pies en paralelo, separados por la anchura de una mano, con el puño aprisionado entre las rodillas. Efectuar una flexión con los dedos de los pies (intentando coger algo). Debe intentarse acercar el talón a los dedos del pie sin despegar la planta del pie del suelo.
5. Sentado con los pies en paralelo, separados por la anchura de una mano, con el puño aprisionado entre las rodillas. Desplazar el pie hacia adelante "reptando", flexión de los dedos del pie (el talón se acerca a los dedos), extensión de los dedos sin mover el talón y flexión de los dedos otra vez.

6. Sentado con los pies en paralelo, separados por la anchura de una mano. Coger con el pie algún objeto (Calcetín pañuelo, etc.).
7. Sentado con los pies en paralelo, separados por la anchura de una mano. Colocar una pelota pequeña debajo de la planta del pie y rodarla recorriendo toda la superficie de la planta del pie, de dedos a talón y a la inversa. Después de varias repeticiones cambiamos de pie.
8. Sentado con los pies en paralelo, separados por la anchura de una mano. Pasar el dedo gordo derecho por encima de la tibia izquierda de arriba hacia abajo y en sentido inverso. Después de varias repeticiones, cambiamos de pierna.

DE PIE:

1. De pie, los pies juntos, el peso del cuerpo reposa sobre la pierna derecha, el pie izquierdo de puntillas. Ponerse de puntillas sobre el pie derecho, bajando el talón izquierdo (el peso del cuerpo pasa a la pierna izquierda) después, ponerse de puntillas sobre el pie izquierdo bajando el talón derecho y así sucesivamente.
2. De pie, los pies juntos. Ponerse de puntillas con ambos pies, bajar los talones, doblar ligeramente las rodillas con los pies planos sobre el suelo.
3. De pie, los pies juntos. Ponerse de puntillas, volver a la posición de partida, ponerse de puntillas.
4. De pie, marchar hacia adelante de puntillas, alternando los pies, después sobre los talones con flexión de los dedos (intentar coger algo).
5. De pie, un pie hacia adelante, plano sobre el suelo, un pie hacia atrás sobre la punta, el peso del cuerpo sobre la pierna anterior. Doblar ligeramente la pierna hacia adelante. Intentando dejar el talón de la pierna posterior sobre el suelo, girar el talón un poquito hacia afuera. Repetir el ejercicio invirtiendo la posición de las piernas.
6. De pie, los pies en paralelo separados por la anchura de una mano, cogerse con las manos a un punto fijo cualquiera (reborde de una ventana, etc.) Efectuar una flexión con las piernas completa, sin despegar los talones del suelo.
7. Ejercicio práctico de subir y bajar escaleras. De pie delante de un banquito o escalón, subir sobre el banquito con la pierna enferma primero y bajar por el otro lado con la pierna sana primero. Repetir el ejercicio en sentido inverso.