



Aggressive Peroneal Strengthening

Parte 1

Acuéstese del lado opuesto de su pierna lesionada. Descanse su pierna lesionada sobre su pierna ilesa doblada. Comience con el pie apuntando hacia abajo y ligeramente hacia arriba, hacia su cabeza. Luego, aleje el pie de usted y suba hacia el techo al mismo tiempo. Esto debería crear un movimiento diagonal.

Repetir 10 Veces

Sostener 3 Segundos

Completar 2 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



Aggressive Peroneal Strengthening

Parte 2

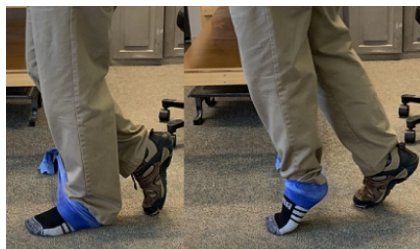
Acuéstese del lado opuesto de su pierna lesionada. Descanse su pierna lesionada sobre su pierna ilesa doblada. Comience con el pie apuntando hacia abajo y ligeramente hacia arriba, hacia su cabeza. Luego, aleje el pie de usted y suba hacia el techo al mismo tiempo. Esto debería crear un movimiento diagonal.

Repetir 10 Veces

Sostener 3 Segundos

Completar 2 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



Peroneal Strengthening Heel Raise

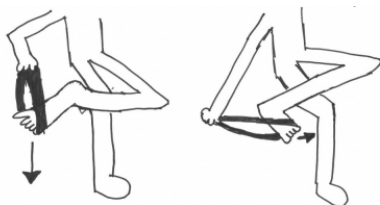
Con una banda asegurada alrededor de una superficie estable, envuelva la banda alrededor del EXTERIOR de su pie. Mantenga una posición paralela con ambos pies mientras levanta el talón del suelo. Asegúrese de evitar cualquier rotación en la cadera, la rodilla y especialmente el tobillo. Sosténgase de una superficie y deje que su otro pie descance ligeramente sobre el suelo.

Repetir 10 Veces

Sostener 3 Segundos

Completar 2 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



Eversion Strengthening - Peroneal Muscles OFHC

Cruce el tobillo sobre la rodilla opuesta, la banda de bucle alrededor de la parte delantera del pie.

Apunte el pie en dirección opuesta a la rodilla y sostenga la banda por encima del pie. Levante la banda para crear tensión y doble la parte delantera del pie hacia arriba.

Mueva la parte exterior de su pie hacia el suelo. Repite 10 veces.

Luego, sostenga la banda hacia un lado y mueva la parte exterior del pie hacia la rodilla. Repite 10 veces.

Repetir 10 Veces

Sostener 3 Segundos

Completar 2 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



Peroneal Walks

Coloque la banda alrededor de los dedos de los pies. Manteniendo las rodillas rectas, dé un paso lateral, manteniendo la resistencia en todo momento. Tome unos 10-12 pasos en ambas direcciones.

Asegúrese de que los dedos de los pies estén apuntando hacia adelante todo el tiempo.

Repetir 5 Veces

Sostener 3 Segundos

Completar 2 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



heel raise with peroneal emphasis

Anclar un extremo de la banda a algo o alguien y el otro alrededor del tobillo afectado

- 1) levántese lentamente sobre el antepié / los dedos de los pies
- 2) trate de mantener el arco del pie mientras levanta
- 3) no dejes que el tobillo se mueva hacia adentro o hacia afuera
- 4) baja lentamente

Repetir 5 Veces

Sostener 3 Segundos

Completar 2 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día