



### Posterior Tibialis

Sentado con la pierna / tobillo afectado extendido fuera del borde de la mesa / cama

Coloque la banda alrededor de la parte más ancha del pie

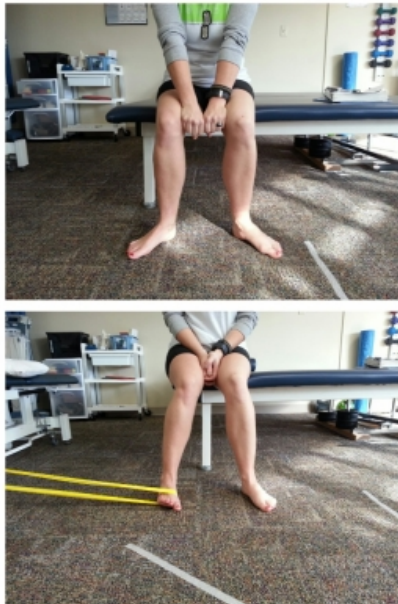
Espera a un lado

Presione los dedos de los pies hacia adelante como si presionara el acelerador / embrague, luego gírelos hacia adentro

Repetir 10 Veces

Completar 3 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



### Posterior tibialis "windshield wipers", Level 2

Tibial posterior "limpiaparabrisas"

Siéntese con los pies planos en el piso. Coloque las manos entre las rodillas para evitar el movimiento de la cadera (ver imagen superior).

Comience el movimiento tirando los pies hacia dentro uno hacia el otro deslizándolos en el piso. Debe sentir que el arco del pie se eleva sin dejar que la punta del pie se levante del piso y mantenga los dedos relajados.

Repetir 10 Veces

Completar 3 Conjuntos



### Leg over Leg Posterior Tibialis

Cruzar la pierna derecha sobre la izquierda

Coloque el lazo de una banda alrededor de su metatarso derecho

Pise el otro extremo para proporcionar tensión.

Mueva suavemente el tobillo hacia arriba y hacia abajo tirando de la banda

Hazlo lentamente y solo deja que tu tobillo se mueva.

Repetir 10 Veces

Completar 3 Conjuntos



### Weight-bearing posterior tibialis

Párese con un rollo de toalla entre los huesos del tobillo (maléolos)

Mantén el equilibrio sobre el trabajo y usa el pie que no está trabajando para presionar la toalla mientras mantienes el equilibrio.

**SOSTENER**

Repetir 10 Veces

Completar 3 Conjuntos



### Tibialis Posterior Calf Raise

Envuelva una banda elástica alrededor de un poste y alrededor de su talón. Párese con la punta del dedo gordo del pie en el escalón, mantenga el talón fuera del escalón. Asegúrese de que haya algo de tensión en la banda.

Realice la elevación de pantorrillas, levantando el antepié y bajándose lentamente. Empuje hacia abajo en la bola del dedo gordo del pie (cabeza del primer metatarsiano) mientras se levanta. Trate de tirar del talón contra la banda a medida que se eleva (retropié en varo).

No tire de la banda con la parte interna de los muslos. No tire de la banda girando la pierna a la altura de la cadera. Trate de tirar de la banda solo con el talón.

Repetir 10 Veces

Completar 3 Conjuntos



### Tibialis posterior activation

Apoye la parte superior del cuerpo contra la pared mientras está parado sobre ambos pies. Contrae el quad y el glúteo y luego levanta la pierna interior y sube al talón de la pierna exterior. sostenga durante 5 segundos y asegúrese de que el tobillo gire ligeramente hacia adentro para activar el poste tib. Mantenga por 5 segundos.

Repetir 10 Veces

Sostener 5 Segundos

Completar 2 Conjuntos



### WALL FALLS - SINGLE LEG - RETRO - BALANCE DRILL

Párese sobre una pierna con una pared a unas 6-12 pulgadas detrás de usted.

A continuación, lentamente y con control, inclínese hacia la pared. Intente controlar su equilibrio para evitar retroceder, sin embargo, siga inclinandose cada vez más hasta que finalmente pierda el equilibrio y caiga hacia la pared. Use la parte superior de la espalda para atrapar la caída y luego empújese hacia atrás y vuelva a realizarla.

Mantenga tensos los abdominales, los glúteos y los muslos (cuádriceps) durante el ejercicio.

Repetir 10 Veces

Completar 3 Conjuntos



### Balance on foam

Equilibrio sobre almohadilla de espuma o disco sin zapatos. Puede usar una almohada firme también. Concéntrese en permitir que los músculos del pie y el tobillo trabajen para mantener el equilibrio.

Repetir 10 Veces

Sostener 5 Segundos

Completar 2 Conjuntos



### Balance reaches LE

Mantenga el equilibrio sobre la pierna afectada y alcance el pie opuesto a lo largo de las líneas en todas las direcciones lo más lejos posible sin dolor ni pérdida del equilibrio.

\* Una repetición = las 6 direcciones

Repetir 10 Veces

Completar 2 Conjuntos



### Dead Lift Reach (Dynamic Standing Balance)

Empiece por pararse sobre una pierna. Inclínese lentamente hacia adelante y estírese hacia el suelo. Trate de mantener el equilibrio mientras se inclina lentamente hacia adelante para tocar un objeto en el piso. Mantenga algo resistente cerca para agarrar si pierde el equilibrio.

Repetir 10 Veces

Completar 2 Conjuntos