

### ANKLE PUMPS - AP

Dobla el pie hacia arriba y hacia abajo en la articulación del tobillo como se muestra.



Repetir 15 Veces  
Completar 3 Conjuntos

Sostener 1 Segundo  
Realizar 1 Veces un día



### HEEL RAISES - PLANTARFLEXION - BILATERAL

Comience con todo su pie en el suelo.

A continuación, levante los talones mientras presiona los dedos de los pies hacia abajo. Mantenga los dedos de los pies en el suelo todo el tiempo.

Repetir 10 Veces  
Completar 3 Conjuntos

Sostener 1 Segundo  
Realizar 1 Veces un día



### TOES RAISES - DORSIFLEXION - BOTH

Comience con los pies en el suelo.

A continuación, levante tanto los pies delanteros como los dedos de los pies como se muestra mientras dobla el tobillo. Mantenga los talones en el suelo todo el tiempo.

Repetir 10 Veces  
Completar 3 Conjuntos

Sostener 1 Segundo  
Realizar 1 Veces un día



### TOWEL CURLS - TOWEL SCRUNCHES

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

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

Repetir 10 Veces  
Completar 3 Conjuntos

Sostener 1 Segundo  
Realizar 1 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 3 Veces  
Completar 10 Conjuntos

Sostener 1 Segundo  
Realizar 1 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 10 Veces  
Completar 3 Conjuntos

Sostener 1 Segundo  
Realizar 1 Veces un día

### DORSIFLEXION - SUPINE

Mientras está acostado boca arriba, doble el tobillo para mover el pie hacia arriba o hacia la rodilla, como se muestra. Relájate y repite.



Repetir 10 Veces

Completar 3 Conjuntos

Sostener 3 Segundos

Realizar 1 Veces un día



### Toe Series - Toe Yoga

Siéntese con la rodilla apilada sobre el tobillo. Mantenga la bola del pie y el talón en el suelo durante todo el ejercicio.

1) Levante el dedo gordo del pie, manteniendo los dedos pequeños plantados en el piso.

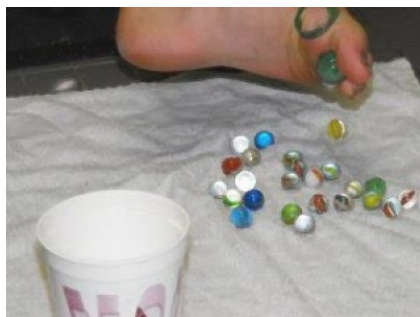
2) Levante los dedos pequeños, manteniendo el dedo gordo plantado en el piso.

Repetir 10 Veces

Completar 1 Conjunto

Sostener 3 Segundos

Realizar 1 Veces un día



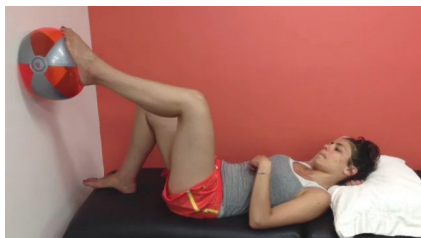
### intrinsic toe PRE

Sentado en una silla con el calcetín y el zapato quitados del pie. Coloque canicas u otros objetos que puedan agarrarse con los dedos en el piso. Agarre el objeto con el pie y muévelo al receptáculo. Repita la actividad 10-20 veces o hasta que los músculos del pie estén fatigados.

Repetir 20 Veces

Completar 3 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



### Mini Ball Against Wall

Acuéstate boca arriba con la rodilla doblada y el pie doblado hacia la cara de la pelota. De manera lenta y controlada, haga rodar la pelota hacia arriba y hacia abajo por la pared con el pie, asegurándose de que ninguna parte de la planta del pie se levante de la cara de la pelota.

Repetir 10 Veces

Completar 3 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



### BILATERAL ANKLE INVERSION - PILLOW

Coloque una almohada doblada entre sus pies como se muestra. Luego, aplique un poco de presión en la almohada con la parte frontal e interna de los pies y sostenga. Relájate y repite.

Repetir 10 Veces

Completar 2 Conjuntos

Sostener 1 Segundo

Realizar 1 Veces un día



### Ice bucket ABCs

Coloque el agua y el pie afectado en un balde lleno de agua y luego despacio agregue hielo hasta que esté frío. Mientras el pie está en el agua, deletree todo el alfabeto con tobillo / pie. Completa toda la duración mientras el pie está en hielo. □

Esto lo puedes hacer al final (no usar mas hielo)

Repetir 1 Hora

Sostener 5 Minutos

Realizar 1 Veces un día



### Half On/Half Off Towel Stretch

Coloque una toalla doblada a unos metros de la pared.

1. Párese con el pie involucrado medio encendido / medio alejado del borde interior de la toalla. Haga un estiramiento estándar de la pantorrilla del corredor contra la pared, sosteniéndolo durante 30 segundos y realizando 3-5 estiramientos.

2. Párese con el pie involucrado medio encendido / medio apagado en el borde exterior de la toalla. Haga un estiramiento estándar de la pantorrilla del corredor contra la pared, sosteniéndolo durante 30 segundos y realizando 3-5 estiramientos.

Repetir 5 Veces

Sostener 3 Segundos

Completar 3 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



### STRAIGHT LEG RAISE - SLR

Mientras está acostado boca arriba, levante la pierna con la rodilla recta. Mantenga la rodilla opuesta doblada con el pie plantado en el suelo.

Repetir 10 Veces

Sostener 3 Segundos

Completar 2 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



### HIP ABDUCTION - SIDELYING

Mientras está acostado de lado, levante lentamente la pierna superior hacia un lado. Mantenga la rodilla recta y mantenga los dedos de los pies apuntando hacia adelante todo el tiempo. Mantenga su pierna en línea con su cuerpo.

La parte inferior de la pierna puede doblarse para estabilizar su cuerpo.

Repetir 10 Veces

Sostener 3 Segundos

Completar 2 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



### GLUTE SET - SUPINE

Mientras está acostado boca arriba, apriete las nalgas y sosténgalo. Repetir.



Repetir 10 Veces  
Completar 2 Conjuntos

Sostener 5 Segundos  
Realizar 1 Veces un día



### Crutch Education: Weight-Bearing Gait: Step To

1. Mueva sus muletas hacia adelante unas 12 pulgadas.
2. Dé un paso adelante con su pierna lesionada. Aterriza ligeramente entre tus muletas. Aprieta las muletas contra tus costados. Apoye su peso con las manos y la pierna lesionada. Estire los codos.
3. Levante la pierna no lesionada y camine hacia las muletas. Aterriza tu pierna ilesa entre tus muletas.

INICIAR CON ESTE TIPO DE MARCHA



### Crutch Education: Weight-Bearing Gait: Step Through

1. Mueva sus muletas hacia adelante unas 12 pulgadas.
2. Dé un paso adelante con su pierna lesionada. Aterriza ligeramente entre tus muletas. Aprieta las muletas contra tus costados. Apoye su peso con las manos y la pierna lesionada. Estire los codos.
3. Levante la pierna no lesionada y atraviese las muletas. Aterrice su pierna no lesionada aproximadamente 12 pulgadas delante de sus muletas.

PROGESAR HASTA PODER REALIZAR ESTE TIPO DE MARCHA

## COLD PACK

Aplique una compresa fría en el área afectada.



Duración 20 Minutos

Completar 1 Conjunto

Realizar 3 Veces un día