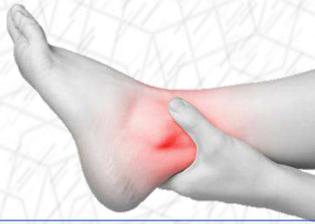


Plan casero para pie



1

Coloque una toalla frente de usted al pie afectado e intente hacerle arrugas con el pie afectado.

Coloque un peso en el extremo de la toalla.

Realice de 3 a 5 veces.



2

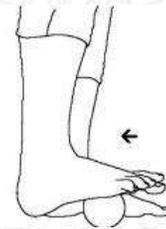


Coger un objeto (lápiz, piedra, canicas, bola de cristal) con los dedos de los pies y llevarlos a un recipiente.

Realice de 10 a 15 veces.

3

Colocar una pelota pequeña (de tenis) en el suelo y haga presión hacia adelante y atrás masajeando la planta del pie. Realizar de 5 a 10 min.



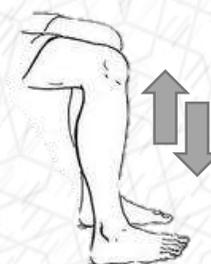
4



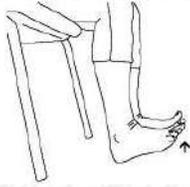
Sentado con las rodillas y talones juntos abrir y cerrar los pies. Realizar de 15 a 20 veces por 3 repeticiones.

5

Sentado con las rodillas y talones juntos levantar la punta de los pies y los talones alternándolos. realizar de 15 a 20 veces en 3 repeticiones.



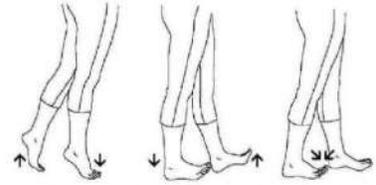
6



De pie apoyado en los talones subir y bajar la punta de los pies.

7

Caminar en puntas talones y borde externo la punta de los pies. Realizar de 10 a 15 veces en punta de pies, luego en talones y al borde externo



8



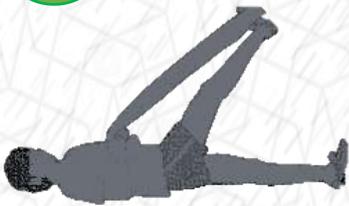
Parado sobre un banco estable, apoye los dedos, suba y baje lo máximo posible Como lo muestra la figura.

9

Pararse al borde de un escalón con los dedos del pie por fuera de este, tratar de tocar el escalón doblando los dedos.



10



Acostado boca arriba, doble una pierna y apóyela sobre la cama o el piso. Eleve la otra pierna con la ayuda de una correa, corbata o bufanda y sin doblar la rodilla (debe sentir tensión detrás de la pierna que está halando) sostenga en esta posición por 10 seg. Y repita de 5 a 10 veces en cada pierna.

¡ATENCIÓN!

RECUERDE QUE EL ÉXITO DE SU REHABILITACIÓN DEPENDE DE SU DEDICACIÓN