

Isométrico en eversión

Sentado descalzo, con los pies apoyados. Realizar flexión dorsal ligera del tobillo y empujar con la parte externa del pie contra la pata de la mesa. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

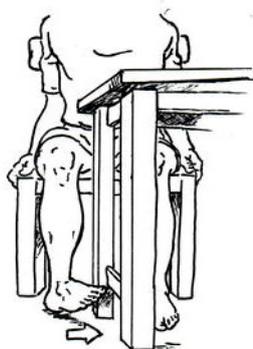
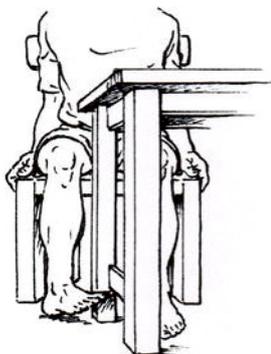
Series: 2
Repeticiones: 10



Isométrico en inversión

Sentado descalzo, con los pies apoyados. Realizar flexión dorsal ligera de tobillo y empujar con la parte interna del pie contra la pata de la mesa. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 2
Repeticiones: 10



Isométrico en flexión dorsal

Sentado, descalzo, con el pie apoyado. Empujar con el dorso del pie contra la planta del pie sano. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 2
Repeticiones: 10



Isométrico en flexión plantar

Sentado, descalzo, con los pies apoyados. Empujar contra el suelo intentando realizar flexión plantar del tobillo. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 2
Repeticiones: 10



¡IMPORTANTE!

Los ejercicios de rehabilitación se utilizan para prevenir la rigidez, aumentar la fuerza del tobillo y prevenir los problemas crónicos del tobillo.

- Movimiento temprano: Para evitar la rigidez, su médico o fisioterapeuta le proporcionará ejercicios que implica el trabajo controlado de los movimientos articulares.
- Ejercicios de fortalecimiento: Una vez que pueda soportar peso sin aumento del dolor ni la hinchazón, se añadirán a su plan de tratamiento ejercicios para fortalecer los músculos y tendones de la parte delantera y trasera de la pierna y el pie. Se pueden usar ejercicios acuáticos si los ejercicios de fortalecimiento en tierra, como la elevación de los dedos, son demasiado dolorosos. Los ejercicios con resistencia se añaden según se tolere.
- Entrenamiento de propiocepción (equilibrio): Un equilibrio deficiente a menudo conduce a repeticiones de esguinces e inestabilidad del tobillo. Un buen ejemplo de este tipo de ejercicios de equilibrio es pararse sobre el pie afectado con el pie opuesto levantado y los ojos cerrados.
- Ejercicios de resistencia y agilidad: Una vez que esté sin dolor, se pueden agregar otros ejercicios, como ejercicios de agilidad. Correr de manera progresiva a velocidad moderada es excelente para la agilidad y la fuerza de la pantorrilla y el tobillo. El objetivo es aumentar la fuerza y el rango de movimiento a medida que el equilibrio mejora con el tiempo.