



EJERCICIOS DE PROPIOCEPCIÓN Y TONIFICACIÓN DE TOBILLO

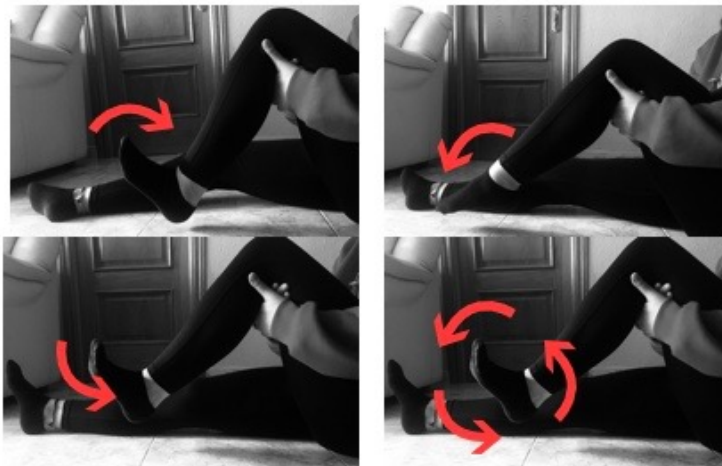


Tabla de iniciación a ejercicios para el tobillo y el pie, cuyo objetivo es la tonificación y mejora de la propiocepción de dicha zona, tanto para la recuperación de alguna lesión como para mantenimiento de estas cualidades en la articulación. En los ejercicios de pie, la rodilla siempre debe estar en línea con las puntas de los pies, nunca vence hacia dentro o hacia fuera. Realizar en días alternos, 2 series de 10 repeticiones/20-30 segundos dependiendo del ejercicio.



Cualquier duda o problema por lesión concreta o dolor al realizar los ejercicios, contactar con el servicio de fisioterapia del club.

1. Movilidad de tobillo hacia la flexión dorsal (hacia arriba), flexión plantar (hacia abajo), eversión (hacia fuera) y rotaciones (giros). Realizar en el mayor rango posible sin que haya dolor.



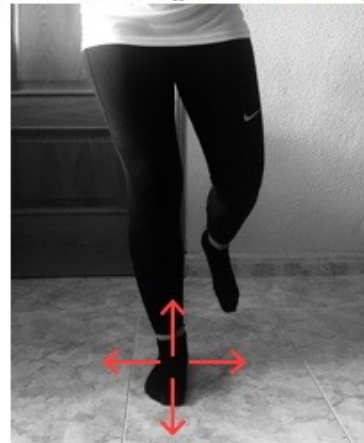
2. Ejercicios con banda elástica hacia la flexión dorsal, flexión plantar y eversión. Controlar tanto la ida como la vuelta del movimiento. Cambiar la tensión de la goma para aumentar o disminuir la resistencia.



3. Trabajo para la musculatura intrínseca del pie: poner el pie sobre un trozo de papel higiénico e irlo enrollando flexionando los dedos.



4. Con apoyo solo sobre un pie + apoyo externo para no perder el equilibrio, cambios de peso a las diferentes partes del pie: hacia las puntas, hacia el talón y hacia los lados. Progresión: sin apoyo externo.



5. Colocar la banda elástica en el suelo y andar sobre ella poniendo un pie delante de otro, sin perder el equilibrio. Al principio puede hacerse mirándose los pies hasta coger confianza para luego realizarlo mirando al frente. Progresión: ojos cerrados.



6. Andar de puntillas y talones.

No andar mirándose los pies sino mirando al frente.

