

	PLAN CASERO ESGUINCE DE CUELLO DE PIE	Código: FT-PT-02-FL-01
		Versión: 1
	Tabla	Fecha: 25/08/2024
		Página 1 de 2

Respetado paciente:

Estos ejercicios van destinados a mejorar la movilidad de su cuello de pie y pie. Por favor siga las indicaciones y no dude en comunicar al profesional que realiza su tratamiento cualquier duda o inquietud que se presente sobre las recomendaciones dadas,

Flexión del pie activa: desde sentado o acostado con el pie relajado y libre, lleve el pie hacia arriba tanto como pueda y posteriormente llévelo hacia abajo tanto como pueda. Realice este ejercicio de 4 series de 15-20 repeticiones.



Descarga del peso con el pie activa: de pie, lleve la punta del pie hacia arriba sin levantar el talón. Realice este ejercicio de 3 series de 15-20 repeticiones. (realice primero el ejercicio con un solo pie posteriormente con ambos pies).



Flexión de dedos arco plantar: Empiece con el pie plano en el suelo y usando sus dedos recoja una canica y mantenga durante 3 segundos y déjela nuevamente en el suelo. Realice este ejercicio de 3 series de 15-20 repeticiones.



	PLAN CASERO ESGUINCE DE CUELLO DE PIE	Código: FT-PT-02-FL-01
		Versión: 1
	Tabla	Fecha: 25/08/2024
		Página 2 de 2

Círculos con la punta del pie: lleve la punta del pie en círculos hacia afuera y hacia adentro. Realice este ejercicio de 3 series de 15-20 repeticiones.



Flexión plantar con apoyo: De pie, levante el peso de su cuerpo y lleve hacia arriba desde la punta de los pies. Realice este ejercicio de 3 series de 15-20 repeticiones.

