

## PLAN CASERO ESGUINCE DE CUELLO DE PIE

Código: FT-PT-02-FL-01 Versión: 1

Fecha: 25/08/2024 Página 1 de 2

Tabla

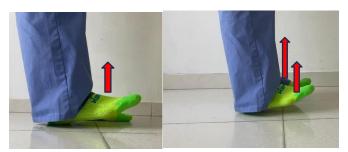
## Respetado paciente:

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 de4 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 piey posteriormente con ambos pies).



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





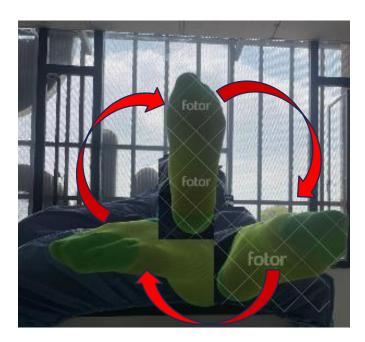
## PLAN CASERO ESGUINCE DE CUELLO DE PIE

Código: FT-PT-02-FL-01 Versión: 1

Fecha: 25/08/2024

TablaPágina 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 puntade los pies. Realice este ejercicio de 3 series de 15-20 repeticiones.

