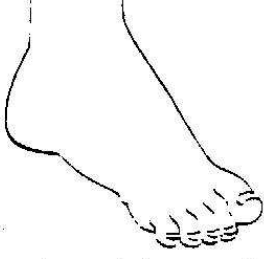


# PIES, TOBILLOS Y CADERAS

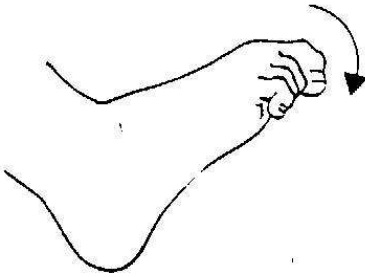


## PIES

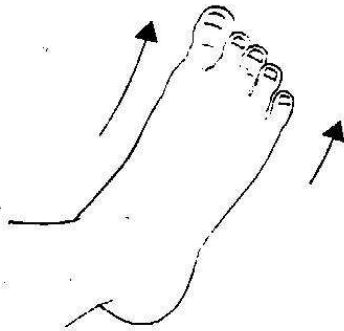
Se realizan sentado en un taburete o acostado en cama dura.



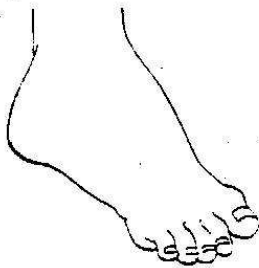
1. A partir de la posición fisiológica del pie, se realizarán movimientos de



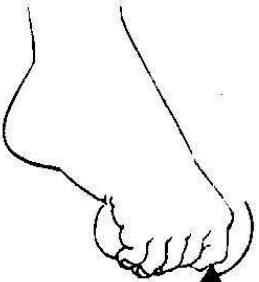
2. Flexión de los dedos de los pies todo lo que sea posible (en ocasiones para lograrlo podemos ayudarnos con los dedos de las manos o con el otro pie).



3. Extender los dedos de los pies hasta el máximo posible (dirigidos hacia arriba), ayudándose con las manos o con la ayuda de otra persona si fuera preciso, pero jamás violentamente.

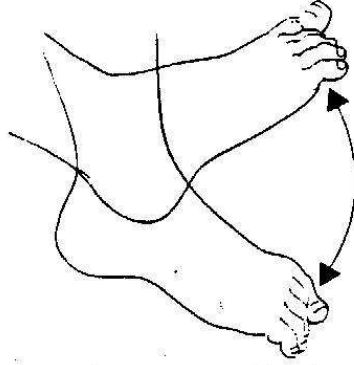


4. Volver a la posición inicial. Estos ejercicios se realizarán lenta y progresivamente, sin llegar a producir fatiga ni dolor.

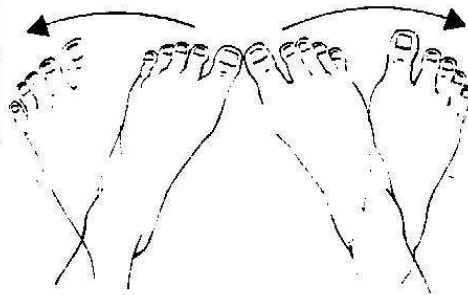


5. Otro ejercicio es procurar tocar con los dedos algún objeto pequeño o pedruzco de goma.

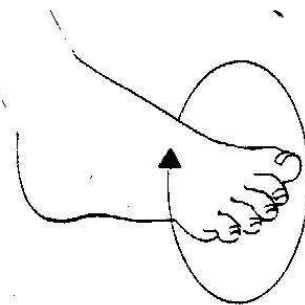
## TOBILLOS



Procurar realizar movimientos del tobillo, dirigiendo el pie hacia arriba y hacia abajo lo máximo posible, alternativamente.



Con los talones apoyados en el plano del suelo o de la cama, describir movimientos de rotación hacia adentro procurando contactar con la punta de los pies, o hacia afuera, procurando que la punta de los pies se separen lo máximo.

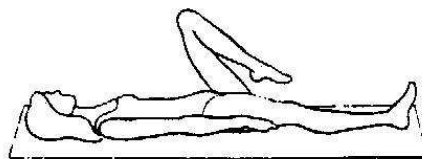


Hacer movimientos giratorios del pie de forma que los dedos describan círculos de la máxima amplitud.

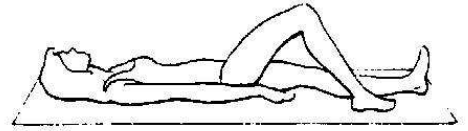
## CADERAS (Artritis principalmente)



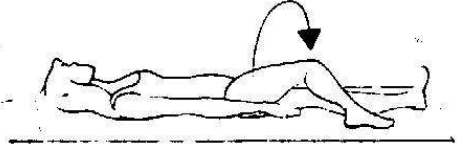
1. Paciente acostado sobre el dorso con las extremidades inferiores extendidas y paralelas.



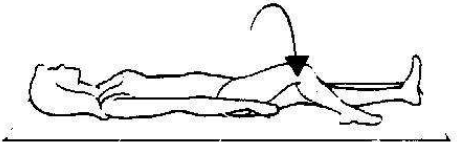
2. A partir de la posición (1), flexionar la rodilla y el muslo intentando contactar con el abdomen. Seguidamente extender la extremidad inferior lo máximo posible hasta lograr contactar con el plano de la cama dura o con el suelo.



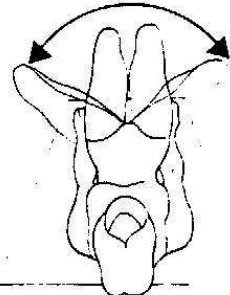
3. Estando el paciente acostado sobre el dorso, flexionar la rodilla del lado enfermo poniendo la planta del pie sobre el suelo.



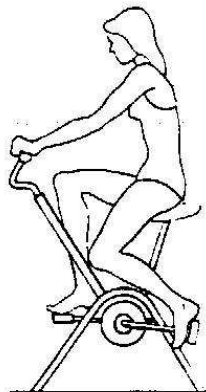
4. En esta posición, dirigir todo lo que se pueda la rodilla flexionada hacia la pierna que permanece extendida sin mover la planta del pie del suelo (intentar juntar las rodillas).



Seguidamente hacer el ejercicio todo lo contrario, separar todo lo que se pueda la rodilla flexionada de la extremidad que permanece extendida.



5. Intentar separar las rodillas sin mover la planta del pie que debe permanecer apoyada en el suelo.



Finalmente, apoyado el enfermo en el suelo sobre el dorso, realizar ejercicios parecidos a los que se realizan al pedalear una bicicleta. También es recomendable para este ejercicio y si persiste cierto grado de movilidad de la cadera, practicar ejercicios de rehabilitación en una bicicleta fija.