

Nunca realizarlos en caso de artrosis femoro-patelar (de rótula) o condromolacia. En tal caso, realizar solo los ejercicios isométricos, así como el 11º y del 12º al 14º sin flexionar al máximo la rodilla. Puede añadirse bicicleta fija si la artrosis no es muy avanzada y con sillín muy alto (evitando la flexión excesiva de la rodilla).

Movimientos de pie y tobillo

SE REALIZAN SENTADO EN UN TABURETE O ACOSTADO EN CAMA DURA



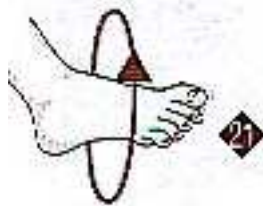
Procurar realizar movimientos del tobillo, dirigiendo el pie hacia arriba y hacia abajo lo máximo posible alternativamente.

Repetir veces. Durante seg/min.



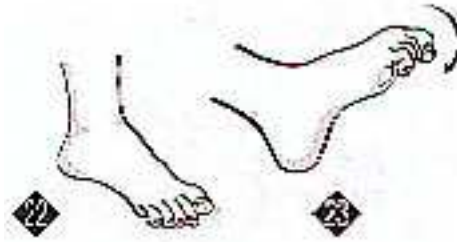
Con los talones apoyados en el plano del suelo o de la cama, describir movimientos de rotación hacia adentro procurando contactar con la punta de los pies, o hacia fuera, procurando que la punta de los pies se separen lo máximo.

Repetir veces.
Durante seg/min.



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

Repetir veces. Durante seg/min.



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

Repetir veces. Durante seg/min.



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

Repetir veces. Durante seg/min.

Volver a la posición inicial.



Otro ejercicio es procurar coger con los dedos algún objeto pequeño o pelotita de goma; así como coger lápices, arrugar una toalla, una sábana, etc.



Repetir veces. Durante seg/min.

ESTOS EJERCICIOS SE REALIZARÁN LENTA Y PROGRESIVAMENTE, SIN LLEGAR A PRODUCIR FATIGA NI DOLOR. ES ACONSEJABLE REALIZAR PASEOS DESCALZOS SOBRE ARENA DE PLAYA, POR EL CESPED...

Observaciones: