

BIENESTAR INTEGRAL **PLAN DE EJERCICIOS**

IPS PARA EL PIE

Nombre Paciente: _____

Firma del paciente: _____

Nombre del terapeuta: _____

Fecha: _____

EJERCICIO	DESCRIPCIÓN	EJERCICIO	DESCRIPCIÓN
	Empuje la pared. Ponga un pie adelante y otro atrás. Doble la rodilla de delante y estire la de atrás sin despegar el pie del suelo. Sostenga 10 segundos y realice 10 repeticiones.		Con una pelota de tenis o silicona o un rodillo, deslicelo adelante y atrás. Realice 3 series de 10 repeticiones para cada pie.
	Apoye el talón en una superficie, con la mano doble los dedos. Sostenga 10 segundos y realice 10 repeticiones		Ponga una toalla en el suelo, ponga el pie sobre ella y con los dedos haga garritas zurciendo la toalla. Estírela nuevamente y empiece. Realice 3 series de 10 repeticiones para cada pie.
	Eleve la pierna y realice rotaciones hacia adentro con el pie y luego hacia fuera. Realice 3 series de 10 repeticiones cada una y para cada pie.		Ponga un cauchito en los hallux, separe los pies tensando el caucho y mueva los dedos hacia adentro y arriba. Realice 3 series de 10 repeticiones para cada pie.
	De pie, estire el tobillo y apoye los dedos en el suelo doblándose hacia dentro, sostenga haciendo presión 10 segundos. Realice 10 repeticiones para cada pie.		Sentado y con la espalda bien recta y las piernas a 90 grados, empujamos con el talón la pata de la silla hacia atrás manteniendo la tensión durante 10 segundos. Realice 10 repeticiones.
	Sentado con los pies apoyados en el piso, gírelos hacia adentro apoyando los bordes externos y eleve el hallux. Realice 3 series de 10 repeticiones para cada pie.		Haga equilibrio doblando una rodilla al principio sosténgase y progrése a hacerlo sin sostenerse. Sostenga 10 segundos y realice 10 repeticiones para cada pie.