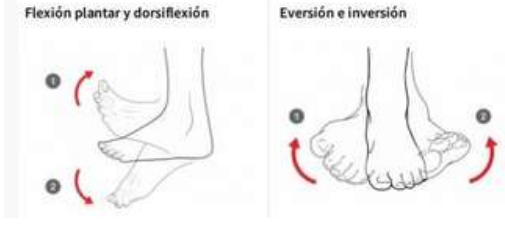
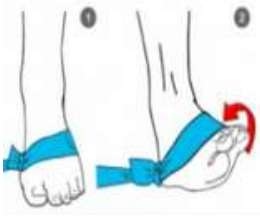


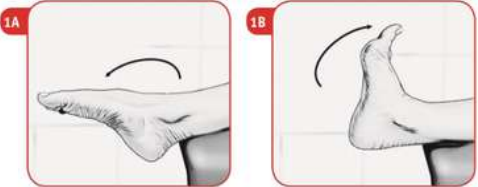



Nombre Paciente: _____

Firma del paciente: _____

Nombre del terapeuta: _____

Fecha: _____

EJERCICIO	DESCRIPCIÓN	NO. SERIES	REPETICIONES
	<p>1. Flexión del pie y de los dedos: Siéntese en el piso o en la cama con las piernas estiradas. Doble el pie lesionado hacia arriba y encoja los dedos, luego lleve hacia abajo y estire los dedos al mismo tiempo</p>	4	10
	<p>2. Sentado en el piso o una silla. Coloque una banda de ejercicios en la mitad del pie. Gire el pie hacia dentro, alterne el ejercicio llevando luego el pie hacia afuera.</p>	4	10
	<p>3. Con el pie en el aire trace las letras del abecedario con el dedo gordo. Realice este ejercicio varias veces al día hasta que consiga el movimiento completo del tobillo.</p>		
	<p>4. De pie sobre una superficie plana, pies abiertos al ancho de la cadera y derechos empujar y bajar talones al suelo.</p>	4	10
	<p>5. Con los pies apoyados en el suelo levantar dedos y planta del pie sin despegar el talón del suelo y apoyo nuevamente.</p>	4	10
	<p>6. con los dedos de los pies recoger las canicas e introducirlas a un recipiente o realizar recogida de toalla con los de dedos , ambos ejercicios sin despegar el talón del suelo.</p>		