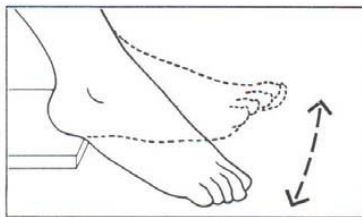


Dietas, consejos y recomendaciones útiles:

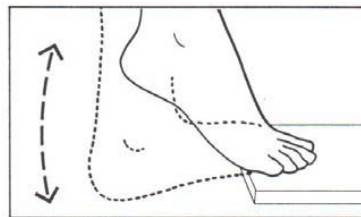
EJERCICIOS DE REHABILITACION

Dra. Asunción Amelibia Rodríguez
Adjunto Dpto. Rehabilitación C.O.T. (Ciudad Sanitaria de Valle Hebrón Barcelona).

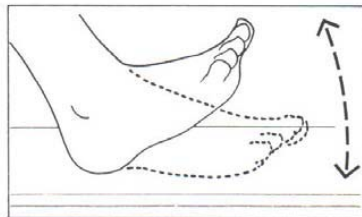
PIE Y TOBILLO



1 - Flexión plantar (hacia abajo) sin desviarlo de la línea media. al máximo (10 veces).



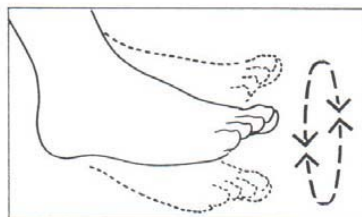
4 - Poner la parte anterior del pie en el extremo de un bordillo o un peldaño de escalera, con el resto del pie colgando. Subir y bajar el talón, despacio, por encima y debajo del nivel del bordillo. Hacerlo despacio y con equilibrio, sujetándose si es preciso (10 veces).



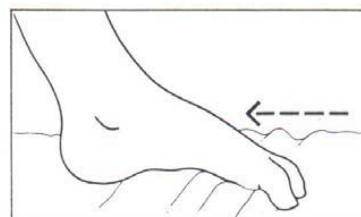
2 - Flexión dorsal (hacia arriba) mantener 10 minutos y descansar (10 veces).



5 - Pisar una pelota del tamaño de las de ping-pong y hacerla rodar con la planta del pie, sin dejarla escapar. (Pelota de consistencia media).



3 - Hacer que la punta del pie describa un círculo lo mayor posible. Repetir a la inversa.



6 - Recoger una toalla con los dedos de los pies. Primero uno, y después el otro.

(los ejercicios 1 - 2 - 3 se pueden hacer en cualquier posición e incluso, se puede ayudar llevando el pie con la mano en las diferentes posiciones).

Texto tomado de la Dra. Asunción Amelibia Rodríguez, Médico especialista en Rehabilitación de la Ciudad Sanitaria de Valle Hebrón de Barcelona. Estos ejemplares han sido distribuidos entre médicos de atención primaria por la industria farmacéutica que comercializa Impronta® para su libre distribución entre los pacientes. Empleado sin ánimo de lucro alguno.
Referencias bibliográficas en <http://www.cmdrberchid.com/editorial.html>

