MédicaSur®
Excelencia médica, calidez humana

Clínica de Medicina de Rehabilitación

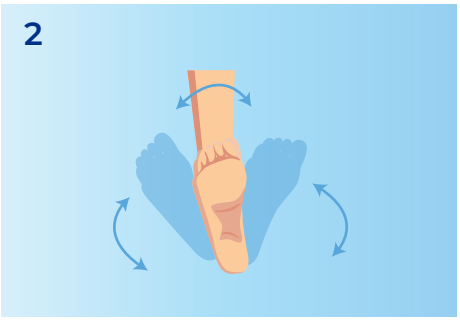
Programa de ejercicios de TOBILLO

1



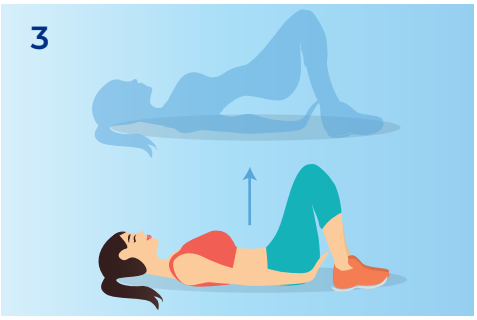
Lleve las puntas de los pies hacia arriba y abajo.

2



Haga círculos con el pie en las dos direciones sin mover la pierna.

3



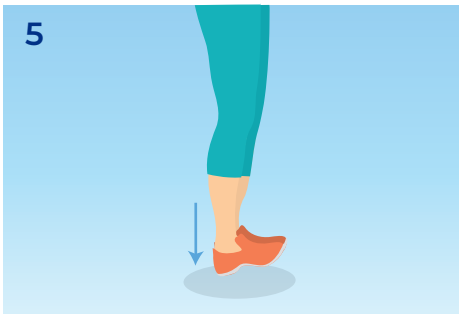
Recostado de espalda, con las piernas flexionadas y los pies apoyados en el piso, levante la cadera aprentando glúteos y abdomen.

4



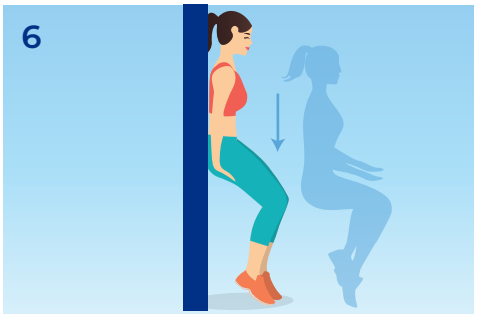
Párese de puntas.

5



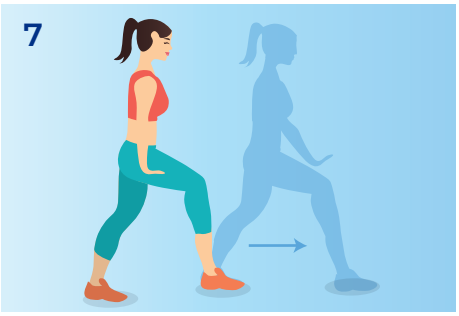
Párese de talones.

6



De pie, con la espalda contra la pared, párese de puntas, deslícese hacia abajo flexionando las rodillas y mántenganse en esa posición 5 segundos.

7



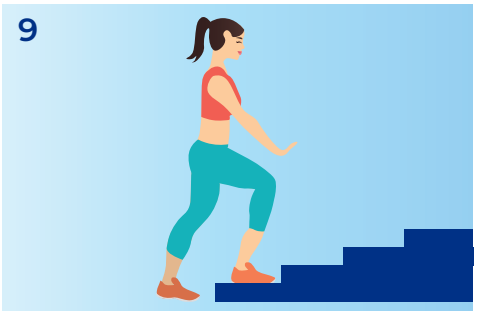
Camine exagerando los movimientos de los pies.

8



De pie frente a la pared, coloque una pierna adelante y la otra detrás; flexione la pierna adelante sin despegar los talones del piso. Mantenga la posición 5 segundos.

9



En la posición anterior coloque el pie de adelante sobre un escalón. Mantenga la posición 5 segundos.

©Médica Sur

Ubicación:
Acceso Norte, nivel 2

Horario de atención:
Lunes a viernes 7 a 21 h

Directo: 55 5424 7224
Conmutador: 55 5424 7200 ext. 3093, 3096 y 7224