

Recuperación del Reemplazo de Articulación: Muestra de Ejercicios: Ejercicios de Tobillos

Ser activo te mantiene fuerte antes y después del reemplazo de articulación. Los Ejercicios de Tobillo previenen los coágulos y ayudan con la inflamación.

Trata de hacer el ejercicio de tobillos ahora.

Paso 1. Acuéstate de espaldas en la cama o siéntate en una silla. Mantén tus piernas rectas, con los pies ligeramente separados.

Paso 2. Apunta los dedos del pie hacia arriba, hasta aplanar las plantas de los pies. Después apunta los dedos hacia abajo como si empujaras un pedal.

Paso 3. Detén los pies en esta posición de tres a cinco segundos.

Paso 4. Haz 15 repeticiones, descansa un momento y repite otras 15.

Probemos de nuevo. Acuéstate de espaldas y mantén las piernas rectas, con los pies ligeramente separados. Apunta los pies hacia arriba hasta aplanar las plantas de los pies, luego apunta los dedos hacia abajo. Detén los pies en esta posición de tres a cinco segundos. Haz 15 repeticiones, descansa un momento y repite otras 15.

Para aprovechar el máximo de este ejercicio, sigue las instrucciones de tu Terapeuta. Si tuvieras dudas sobre la manera de hacer este ejercicio o cómo sientes los músculos antes, durante o después -consulta a tu fisioterapeuta.