

Programa de Ejercicio para la Tendinitis Peronea

Si tienes tendinitis peronea, ejercitándote en casa ayudas a reducir el dolor y mejorar la función y fuerza de tu tobillo.

Este programa tiene 5 ejercicios: Estiramiento de la Pantorrilla con la Pared, Estiramiento de Sóleo Parado, Inversión y Eversión de Tobillo, Eversión de Tobillo Resistida, y Elevaciones de Pantorrillas con una sola pierna.

Empieza cada ejercicio lentamente. Es normal tener algo de molestia, pero debes parar con cualquier ejercicio que provoque dolor.

Empecemos.

Para hacer un estiramiento de la pantorrilla en la pared: Párate frente a una pared con las manos en la pared. Después, da un paso hacia atrás con la pierna afectada.

Manteniendo los dedos de los pies hacia adelante y ambos talones en el suelo, dobla la rodilla delantera y desplaza tu peso hacia adelante. Conserva la pierna trasera recta.

Mantén el estiramiento de 15 a 30 segundos, o más si puedes, después relájate. Repite 3 veces.

Para hacer un estiramiento de sóleo parada: Párate frente a una pared con las manos en la pared. Después, da un paso hacia atrás con la pierna afectada.

Manteniendo los dedos de los pies hacia adelante y ambos talones en el suelo, dobla ambas rodillas e inclínate hacia adelante.

Mantén el estiramiento de 15 a 30 segundos, o más si puedes, después relájate. Repite 3 veces.

Para hacer inversión y eversión de tobillo: Siéntate en una silla con la pierna afectada cruzada sobre la otra rodilla.

Agarra la planta del pie e inclina lentamente la planta del pie hacia el piso. Mantén esta posición de 5 a 10 segundos.

Ahora jala el pie hacia ti, inclinándolo hacia el techo. Mantén esta posición de 5 a 10 segundos.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

healthclips[®]

Programa de Ejercicio para la Tendinitis Peronea

Repite 10 veces.

Para eversiones resistidas de tobillo: Siéntate en el suelo con las piernas rectas.

Asegura una banda o tubo elásticos alrededor del pie afectado.

Sostén el extremo de la banda de resistencia y presiona el pie no afectado contra la banda para anclarla.

Gira hacia afuera el pie afectado, empujando contra la banda. Mantén por 5 segundos, regresa a la posición inicial.

Repite 10 veces.

Para hacer elevaciones de pantorrillas con una sola pierna: Párate con los pies separados a la altura de los hombros y las manos en el respaldo de una silla, mesa o repisa para mantener el equilibrio.

Eleva el pie sano del suelo para que todo el peso caiga sobre el pie afectado.

Levanta el talón del pie afectado lo más alto que puedas y luego vuelve a bajarlo.

Repite 10 veces.

Habla con tu médico o fisioterapeuta sobre estos ejercicios y otros para mejorar la función de tu tobillo.