

EJERCICIOS PARA CASA

Foot *core*

Ejercicios para fortalecer los músculos pequeños del pie, cuidar el arco y mejorar tu equilibrio.

ANTES DE EMPEZAR

- Hazlos descalzo, sobre una superficie firme.
- En los ejercicios de equilibrio, ten cerca una pared o una silla para apoyarte.
- Empieza con una liga de resistencia ligera.
- Si sientes dolor intenso, detente y avísame.
- Repite la rutina con la frecuencia que te indiqué en consulta.

Dra. Mariana Fernández

Traumatología y Ortopedia · Céd. Prof. 12930537 · Céd. Esp. 15781742
WhatsApp 33 5209 9525 · marianatyo.com

01 Elevación del dedo gordo

10 veces · 3 series

Con ambos pies en el piso, eleva y baja **solo el dedo gordo**.



SOLO EL DEDO GORDO ARRIBA

02 Elevación de 4 dedos

10 veces · 3 series

Con ambos pies en el piso, eleva y baja del 2.º al 5.º dedo, **dejando el dedo gordo en el piso**.

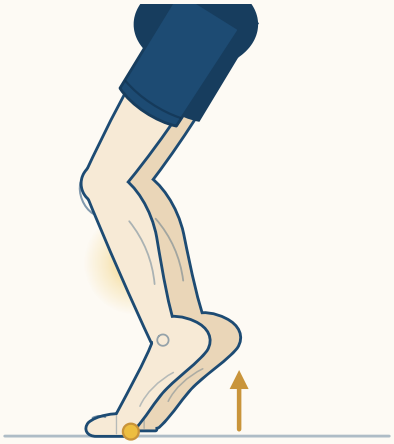


LOS OTROS 4 DEDOS ARRIBA

03 Puntas con rodillas flexionadas

30 veces · 3 series

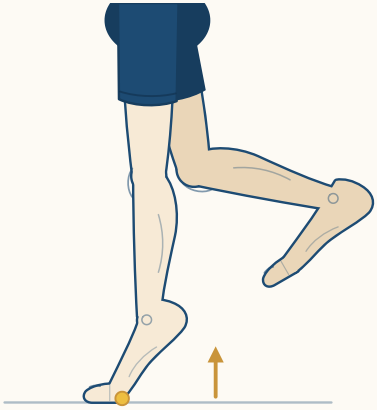
Con las rodillas flexionadas, eleva y baja los talones.



04 Balance en puntas

45 s por pie, alternando · 3 series

Eleva ambos talones. Sin perder altura, despega un pie del piso mientras el otro sigue en puntas.



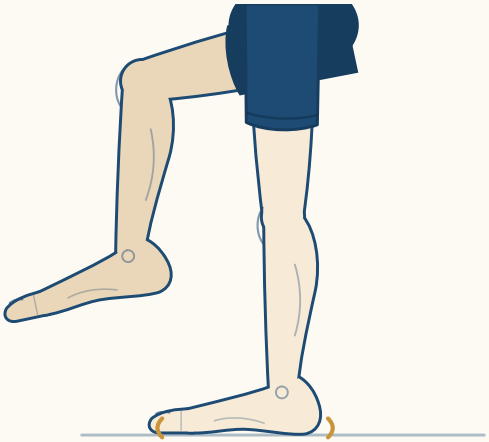
Dra. Mariana Fernández

Traumatología y Ortopedia · Céd. Prof. 12930537 · Céd. Esp. 15781742
WhatsApp 33 5209 9525 · marianatyo.com

05 Balance en un pie

45 s por pie, alternando · 3 series

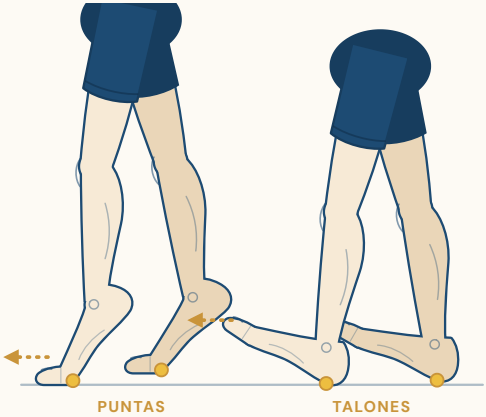
Con ambos pies en el piso, eleva una pierna y mantén el equilibrio **sin tambalearte**.



06 Marcha de puntas y talones

15 pasos de cada uno

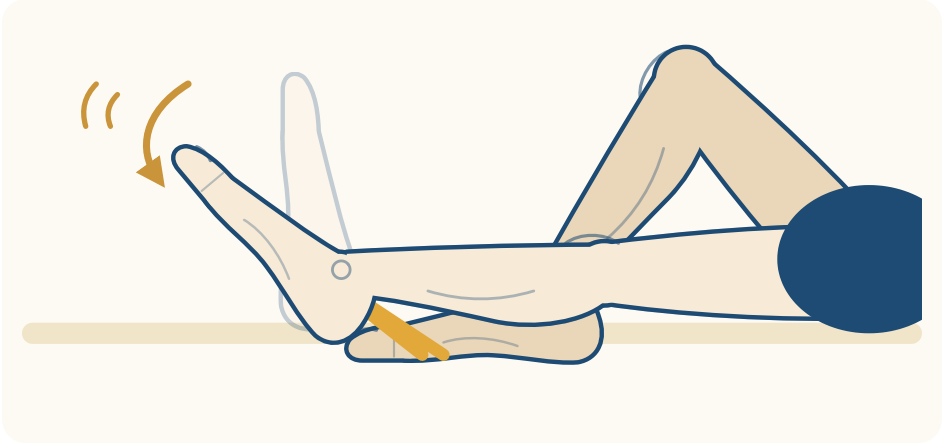
Camina de puntitas 15 pasos con ambos pies. Después camina de talones otros 15 pasos.



07 Liga: abajo y hacia adentro

20 veces · 3 series

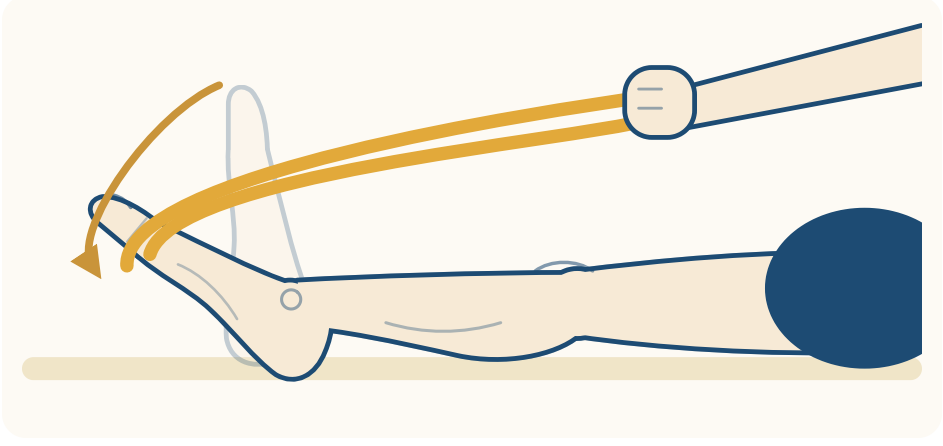
Con una liga, empuja el pie hacia abajo y hacia adentro con pequeños pulsos, mientras el otro pie sostiene la liga con resistencia.



08 Liga: hacer punta

20 veces · 3 series

Con la liga envolviendo la planta del pie, lleva el pie hacia abajo (haz punta) manteniendo la resistencia.

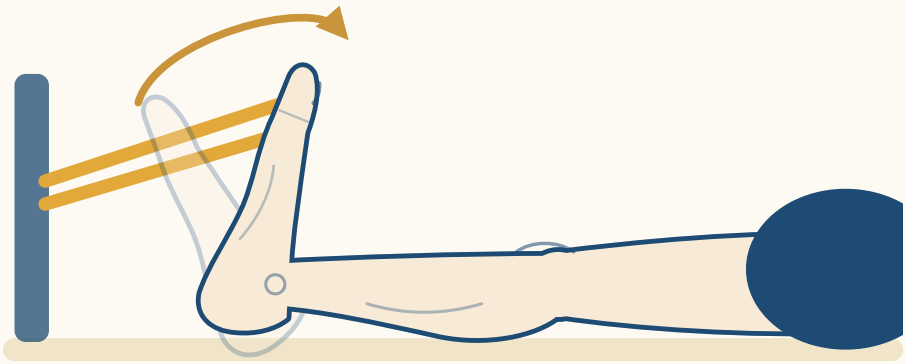


Dra. Mariana Fernández
Traumatología y Ortopedia · Céd. Prof. 12930537 · Céd. Esp. 15781742
WhatsApp 33 5209 9525 · marianatyo.com

09 Liga: dedos hacia ti

20 veces · 3 series

Con la liga en la parte delantera del pie, jala los dedos hacia tu cara manteniendo la resistencia.



10 Liga: hacia afuera

20 veces · 3 series

Con la liga envolviendo ambos pies, lleva un pie hacia afuera (de lado) mientras el otro mantiene la resistencia.

PLANTAS DE LOS PIES, VISTAS DE FRENTE

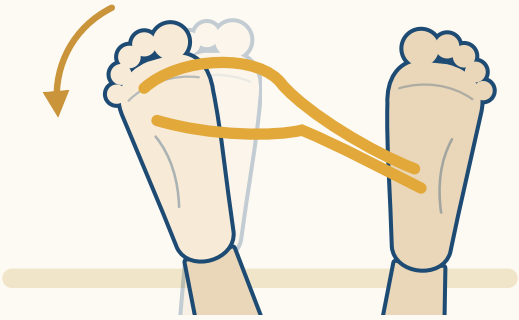


11 Liga: hacia adentro

20 veces · 3 series

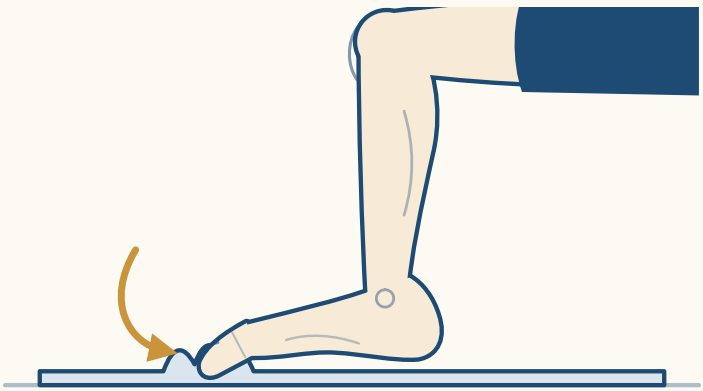
Con la liga envolviendo el pie, jálalo hacia adentro mientras el otro pie pisa la liga para mantener la resistencia.

PLANTAS DE LOS PIES, VISTAS DE FRENTE



12 Arrugar la toalla

Extiende una toalla en el piso y pon el pie encima. **Sin despegar el talón**, arruga la toalla con los dedos y luego vuelve a extenderla.



Dra. Mariana Fernández

Traumatología y Ortopedia · Céd. Prof. 12930537 · Céd. Esp. 15781742
WhatsApp 33 5209 9525 · marianatyo.com