

## ANEXO III

### Tabla de ejercicios de fisioterapia del tobillo en domicilio

- ANTES Y DESPUÉS DE LOS EJERCICIOS DEBE APLICARSE HIELO EN LA ZONA DURANTE 10 minutos (metido en una bolsa y envuelto en un paño).
- REALIZAR EN ORDEN LOS SIGUIENTES EJERCICIOS, 1 Ó 2 VECES AL DÍA DURANTE 12-15 DÍAS:



1) Estiramientos pasivos del tobillo en flexión máxima  
(15 veces)



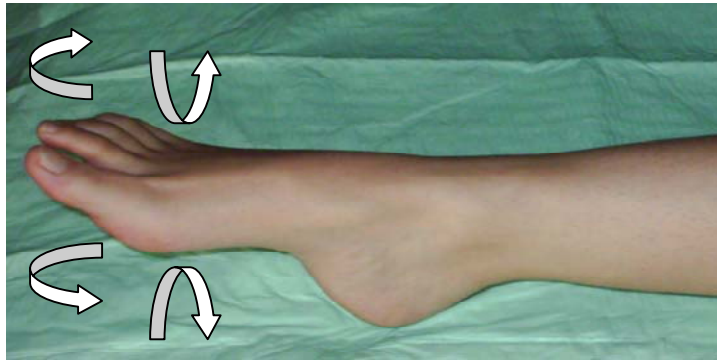
2) Estiramientos pasivos del tobillo en extensión máxima  
(15 veces)



3) Estiramientos activos del tobillo en flexión máxima  
(15 veces)



4) Estiramientos activos del tobillo en extensión máxima  
(15 veces)



5) Escribir el alfabeto en el aire con la punta de los dedos



6) Caminar descalzo con Talones  
(2 minutos)



7) Caminar descalzo de puntillas  
(2 minutos)



8) Apretar contra el suelo una pelota de tenis  
(6 tandas de 15 segundos)



9) Empujar hacia arriba con el dorso del pie un objeto  
(6 tandas de 15 segundos)



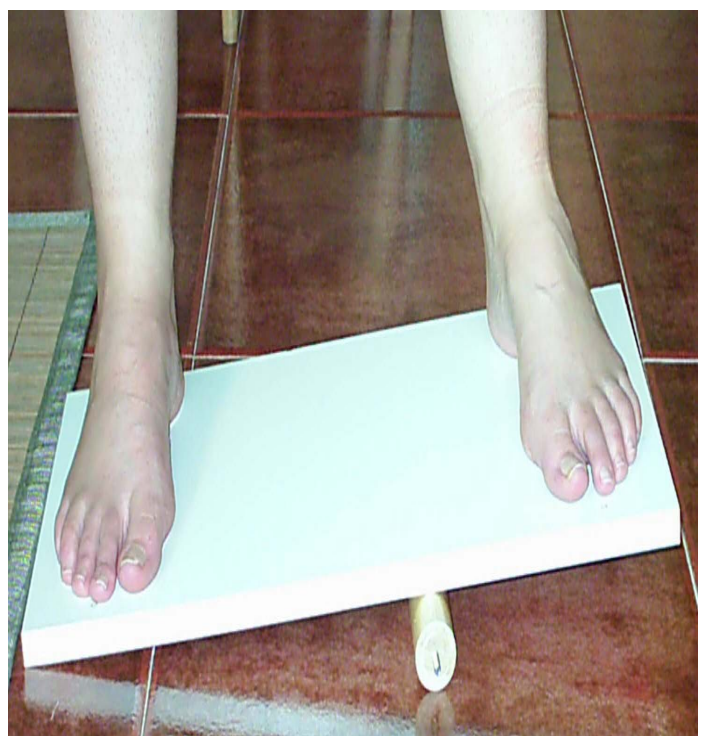
10) Empujar un objeto pesado con el lado externo del pie  
(6 tandas de 15 segundos)



11) Empujar un objeto pesado con el lado interno del pie  
(6 tandas de 15 segundos)



12) Empujar la pared con el borde externo del pie  
(6 tandas de 15 segundos)



13) Hacer equilibrio sobre una tabla o patrón  
(2 minutos)