

# Programa de ejercicios para el tobillo (The ankle workout)

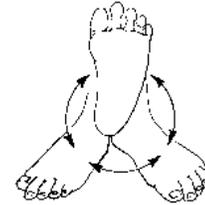
Esta lista le ayudará a ayudarle a su hijo a desarrollar la fuerza, el movimiento y el equilibrio de su tobillo. Siga las instrucciones del terapeuta de su hijo para asegurar que reciba el mayor beneficio de estos ejercicios.

## Marque todo lo que corresponda:

### Hacer círculos con el tobillo

Su hijo mueve el tobillo lentamente tratando de trazar un gran círculo. Repetir el movimiento en la otra dirección.

- Haga \_\_\_\_\_ series de \_\_\_\_\_ repeticiones cada una.
- Hágalo \_\_\_\_\_ veces al día.



### Formar el alfabeto con el tobillo

Su hijo mueve el tobillo lentamente como si estuviera trazando las letras del alfabeto.

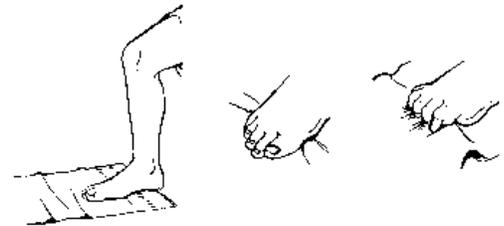
- Trace las letras de \_\_\_\_\_ hasta \_\_\_\_\_.
- Hágalo \_\_\_\_\_ veces al día.



### Estrujar la toalla (Flexión de los dedos / arco de la planta del pie)

El pie de su hijo está plano sobre el piso con los dedos del pie sobre el borde de una toalla desdoblada. Manteniendo el talón en el piso, los dedos del pie “estrujan” la toalla.

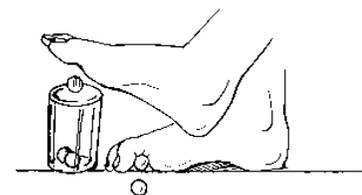
- Estruja los dedos \_\_\_\_\_ veces.
- Hágalo \_\_\_\_\_ veces al día.



### Recoger canicas (Flexión de los dedos / arco de la planta del pie)

El pie de su hijo está plano sobre el piso. Usando los dedos, su hijo recoge las canicas del piso una a una, y las coloca en un recipiente plástico.

- Recoja \_\_\_\_\_ canicas \_\_\_\_\_ veces.
- Hágalo \_\_\_\_\_ veces al día.



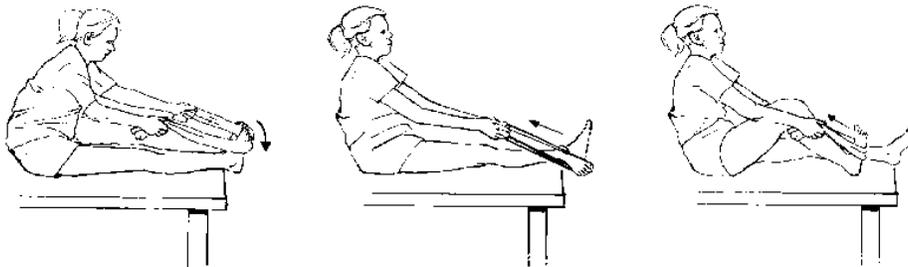
**In case of an urgent concern or emergency, call 911 or go to the nearest emergency department right away.**

# Programa de ejercicios para el tobillo, continuación

---

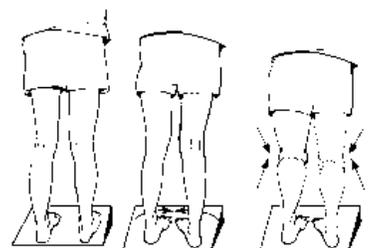
## □ Estirar el pie con una toalla

1. Haga que su hijo ponga una toalla alrededor de la planta del pie y luego jale de las dos extremidades hacia atrás para obtener un buen estiramiento.
  - Mantenga la posición por \_\_\_\_ segundos.
  - Luego, relaje por \_\_\_\_ segundos.
2. Jale la toalla para que el pie se gire hacia un lado.
  - Mantenga la posición por \_\_\_\_ segundos.
  - Luego jale de la toalla para girar el pie hacia el otro lado. Mantenga la posición por \_\_\_\_ segundos.
3. Doble la pierna a un ángulo de 90 grados y rodee la parte delantera del pie con una toalla, justo debajo de los dedos. Manteniendo la pierna doblada, y agarrando las dos extremidades de la toalla, jale el pie hacia atrás.
  - Mantenga la posición por \_\_\_\_ segundos, y relaje por \_\_\_\_ segundos.
  - Haga \_\_\_\_ series de \_\_\_\_ repeticiones cada una.
  - Haga este ejercicio \_\_\_\_ veces al día.



## □ Estiramiento en plataforma inclinada

Su hijo se pone de pie inclinándose hacia adelante, con los talones sobre la plataforma inclinada. Voltear los dedos hacia adentro e inclinarse hacia adelante. Luego, pararse con las rodillas dobladas y los talones en contacto con la plataforma. Mantener las rodillas dobladas y los dedos dirigidos hacia adentro y mantener los talones en contacto con la plataforma.



In case of an urgent concern or emergency, call 911 or go to the nearest emergency department right away.

# Programa de ejercicios para el tobillo, continuación

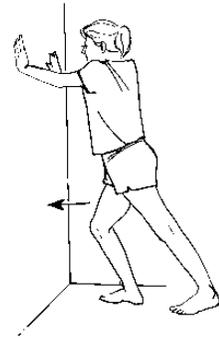
---

## ❑ **Estiramiento del tendón de Aquiles (dorsiflexión)**

Parado enfrente de una pared, a unos pocos pies, su hijo se inclina hacia la pared, apoyándose con las manos. Mantener la pierna trasera recta y el talón plantado en el piso. Doblar los brazos para que el cuerpo se acerque a la pared.

Hacer el mismo ejercicio pero doblando ligeramente la rodilla de la pierna trasera y manteniendo el talón plantado en el piso. Esto estirará la parte de atrás del talón.

- Mantenga la posición por \_\_\_\_\_ segundos.
- Repita \_\_\_\_\_ veces.



## ❑ **Flexión de la planta del pie usando una liga elástica**

Coloque la liga elástica en el pie del hijo, como demuestra la ilustración. Haga que su hijo empuje lentamente con los dedos del pie en dirección contraria al cuerpo.

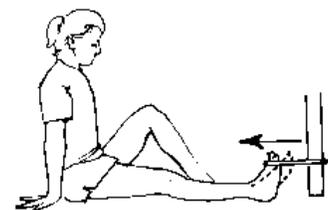
- Mantenga la posición por \_\_\_\_\_ segundos.
- Repita \_\_\_\_\_ veces.



## ❑ **Dorsiflexión (flexión hacia atrás) usando una banda elástica**

Atar un extremo del tubo a un objeto sólido y el otro extremo al pie del hijo, como demuestra la ilustración. Haga que su hijo jale el pie lentamente hacia el cuerpo.

- Mantenga la posición por \_\_\_\_\_ segundos.
- Repita \_\_\_\_\_ veces.
- Hágalo \_\_\_\_\_ veces cada día.



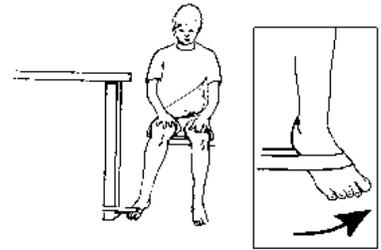
**In case of an urgent concern or emergency, call 911 or go to the nearest emergency department right away.**

# Programa de ejercicios para el tobillo, continuación

## ❑ Inversión del tobillo usando una liga elástica

Con su hijo sentado en una silla frente a una mesa, coloque la liga elástica alrededor de una de las patas de la mesa como demuestra la ilustración. Sin mover la cadera ni la rodilla, su hijo gira la punta del pie hacia el centro, hacia el cuerpo.

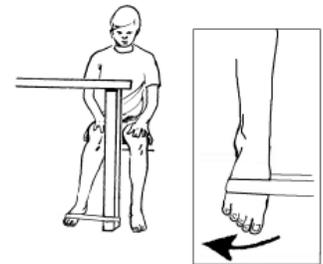
- Mantenga la posición por \_\_\_\_ segundos.
- Repita \_\_\_\_ veces.
- Hágalo \_\_\_\_ veces al día.



## ❑ Eversión del tobillo usando una liga elástica

Con su hijo sentado en una silla frente a una mesa, coloque la liga elástica alrededor de una de las patas de la mesa como demuestra la ilustración. Sin mover la cadera ni la rodilla, mueva la punta del pie hacia fuera, alejándola del cuerpo.

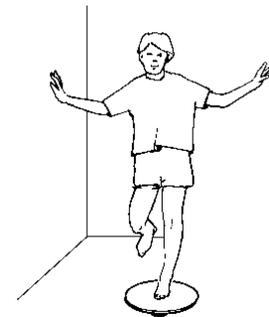
- Mantenga la posición por \_\_\_\_ segundos
- Repita \_\_\_\_ veces
- Hágalo \_\_\_\_ veces cada día.



## ❑ Equilibrio con el tobillo sobre un disco

Su hijo se para en el piso sobre un cojín de sofá. Pararse con el pie débil sobre el cojín, y con una mano contra la pared, como demuestra la ilustración. Practicar mantener el equilibrio. A medida que resulta más fácil de hacer, quitar la mano de la pared. Hacerlo con los ojos abiertos.

- Hágalo \_\_\_\_ veces o por \_\_\_\_ minutos.
- Hágalo \_\_\_\_ veces al día.



## ❑ Empinarse (flexión de la planta del pie)

Su hijo se para enfrente de una pared, con los pies separados a una distancia de 12 pulgadas. Con las manos en la pared, el hijo se empina, recargando todo el peso de su cuerpo sobre los dedos de ambos pies.

- Mantenga la posición por \_\_\_\_ segundos.
- Haga \_\_\_\_ series de \_\_\_\_ repeticiones cada una.
- Hágalo \_\_\_\_ veces cada día.



In case of an urgent concern or emergency, call 911 or go to the nearest emergency department right away.

# Programa de ejercicios para el tobillo, continuación

---

**Hielo:**

Aplique una bolsa de hielo 20 minutos después de los ejercicios.

**¡Estamos aquí para ayudarle!**

- Si tiene preguntas acerca de los ejercicios de su hijo, por favor no dude en llamarnos. ¡Queremos que su hijo tenga éxito! Por favor recuerde que estamos para servirle.
- ¡Hay mucho que recordar, pero todo resultará más fácil – para todos – con práctica!

---

Terapeuta (therapist)      Fecha (date)      Hora (time)

---

Teléfono (phone number)

**Esta hoja educativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su hijo o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.**

**In case of an urgent concern or emergency, call 911 or go to the nearest emergency department right away.**