Elaboraron: Cecilia y María del Carmen Campos Flores, licenciadas en Terapia Física

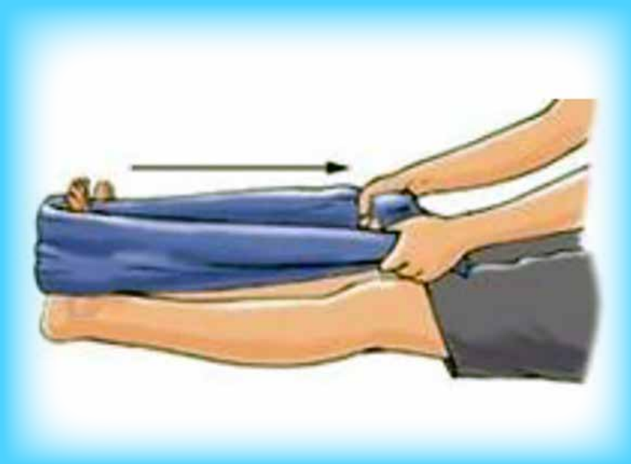
Programa de casa para fascitis plantar

Acostada o acostado boca abajo, realizar extensión de cadera. Ejecutar dos series de diez repeticiones con cada una de las piernas.

Acostada o acostado de lado, abrir y cerrar las piernas a tolerancia. Realizar dos series de diez repeticiones con cada una de las piernas.

Sentada o sentado en una silla, trabajar sin zapatos ni calcetines. Colocar una pelota de goma en la planta del pie, rodarla hacia adelante y hacia atrás, ejerciendo un poco de presión sobre ella. Realizar dos series de diez repeticiones con cada pie.

Colocar una toalla en las plantas de los pies, tomarla por los extremos y jalar hacia nosotras o nosotros para estirar los músculos de la pantorrilla y planta del pie. Realizar 5/5 con cinco segundos de tensión y cinco de relajación.



Recargada o recargado en la pared, realizar estiramientos de los músculos de la pantorrilla, a tolerancia. Efectuar 5/5 con cinco segundos de tensión y cinco de relajación, como lo muestra la imagen.

GOBIERNO DE MÉXICO
SALUD
SECRETARÍA DE SALUD
SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA