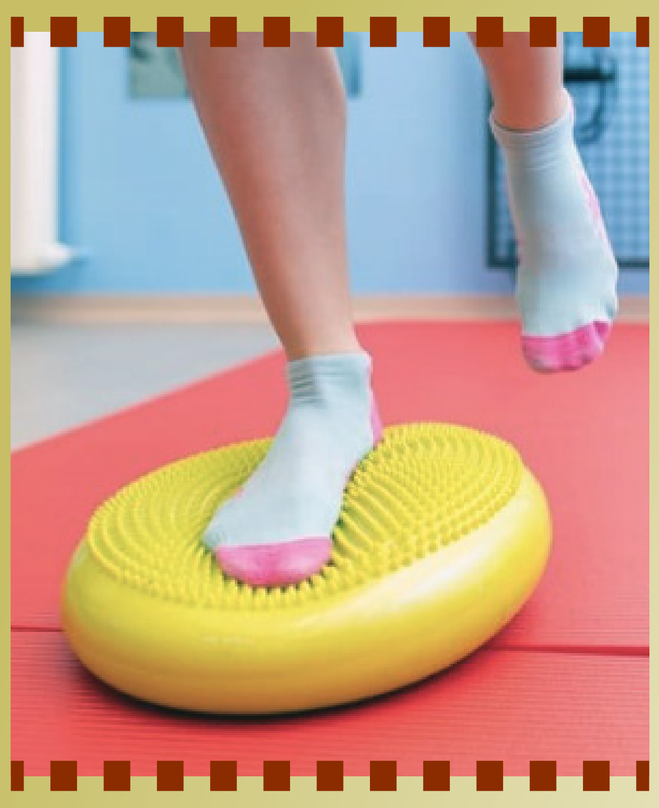
Inestabilidad de tobillo 2

Elaboró: L.T.F. Nancy Esperanza Santiago Aguilar ◆ CRI Tlazocihualpilli



Ejercicios propioceptivos

No debes tener un esguince para hacerlos. Al menos cada 15 días intenta una sesión completa de los ejercicios que te hemos recomendado y trata de no esforzarte más de lo debido.

Marcha con apoyo en el borde interno y externo del pie

1. Comienza caminando una distancia máxima de 15 metros sin calzado sobre el arco del pie.

2. Realiza el mismo procedimiento, esta vez con el borde exterior:

Intenta no arrastrar el pie, sino elevarlo y volverlo suavemente a la misma posición.

Trata de que no sea mucha la fuerza ejercida en cada pisada.

Marcha con apoyo en talones

Recorre la misma distancia anterior (15 metros máximos), pero esta vez apoyado en ambos talones. Recuerda que es esencial que lo hagas conjuntamente (los dos pies), para lograr la distribución del peso, así:

Usa los dos pies y no bajarlos hasta terminar el recorrido.

Marcha de puntillas

Realiza la misma rutina, pero esta vez haciéndolo sobre las puntitas de tus dedos. ***No te excedas si te duele*** y mejor coméntaselo a un especialista, ya que este es un poco complicado.

No bajes los talones a menos que sientas un dolor agudo.

Apoyo bipodal en plano ligeramente inestable

En una colchoneta o superficie inestable, sitúa ambos pies completamente horizontales (planta del pie), para recargar el peso normal y habituar nuevamente el pie a las condiciones que quieres tener. Es importante que en esta ocasión no te apoyes de nada, pero sí que estés cerca de algo en caso de sentir mareo por vértigo o dolor.

Apoyo monopodal en plano ligeramente inestable

Realiza el mismo ejercicio anterior, pero esta vez con el pie afectado (el del esguince), de esta manera:

Apoyo monopodal en el suelo

Busca un lugar seguro para sujetarte con tus manos y no perder el equilibrio. Colócate en un pie. Soporta la presión por al menos 30 segundos, descansa e inténtalo de nuevo.

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