

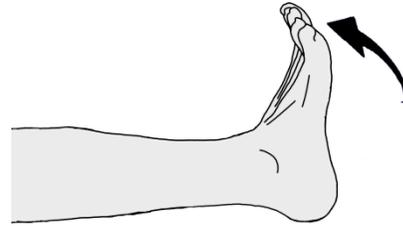
Physical Therapy TOOLKIT

Ejercicios Activos de Tobillo y Pie

Realice los ejercicios _____ veces al día, _____ veces a la semana.

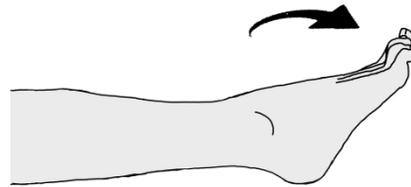
- Flexión del Dorso del Pie**
Tire de los dedos del pie hacia la nariz. Mantenga la rodilla estirada. Mantenga la posición durante el recuento de _____.

Complete _____ serie(s) de _____



- Flexión de la Panta de Pie**
Punto los dedos del pie. Mantenga la rodilla estirada. Mantenga la posición durante el recuento de _____.

Complete _____ serie(s) de _____



- Inversión del Pie**
Mueva sólo el tobillo. Mantener los dedos señalados. Convertir el pie hacia adentro, para que la suela se enfrenta a la otra pierna. Mantenga la posición durante el recuento de _____.

Complete _____ serie(s) de _____



- Eversión del Pie**
Mueva sólo el tobillo. Mantener los dedos señalados. Gire el pie hacia fuera, lejos de la otra pierna. Mantenga la posición durante el recuento de _____.

Complete _____ serie(s) de _____



Physical Therapy TOOLKIT

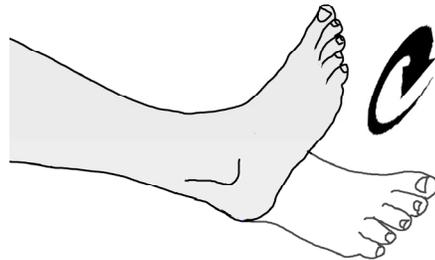
Ejercicios Activos de Tobillo y Pie

Realice los ejercicios _____ veces al día, _____ veces a la semana.

Círculos por el Tobillo

Haga el movimiento de un círculo con el pie. Ir agujas del reloj y repita las agujas del reloj.

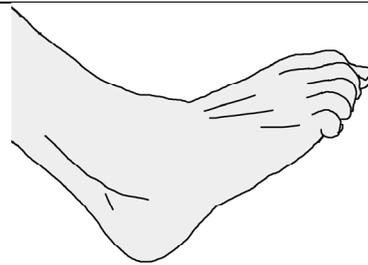
Complete _____ serie(s) de _____



Flexión del Dedo del Pie

Mantenga el tobillo en posición neutra. Doblar sus dedos de los pies hacia abajo.

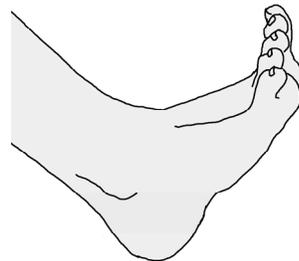
Complete _____ serie(s) de _____



Extensión del Dedo del Pie

Mantenga el tobillo en posición neutra. Tire los dedos hacia usted.

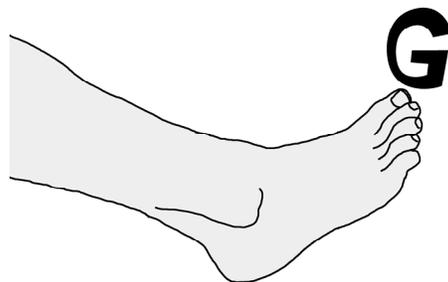
Complete _____ serie(s) de _____



Alfabeto

Con los dedos del pie señale las letras del alfabeto en el aire.

Complete _____ serie(s) de _____



Physical Therapy TOOLKIT

Controlar el Edema de la Pierna(s)

- Mantenga la pierna (s) elevado por encima del nivel del corazón tanto como sea posible cuando se está sentado en una silla o un sofá y al acostarse. Apoye a la pierna (s) con una almohada debajo de la pantorrilla, pero no bajo el talón o la rodilla.



- Aplique una compresa fría en su cadera / rodilla / tobillo / pie (elija uno). La temperatura no debe ser más fría que 59° F (15° C).

Aplique una compresa fría por _____ minutos, _____ veces al día.

- Masajee de la pierna con una loción. Progrese desde el pie hasta la rodilla a la cadera.

Dé masaje por _____ minutos, _____ veces al día.

- Use sus medias TED o medias de compresión.

Use las medias de _____

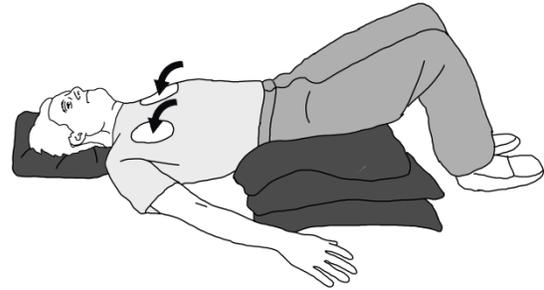
- Bombe de sus tobillos _____ veces al día.



Physical Therapy TOOLKIT

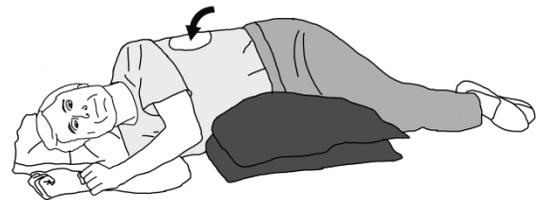
Posiciones para Drenaje Postural

Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas. Ponga 2-3 almohadas debajo de sus caderas. Asegúrese de que su pecho es más baja que las caderas. Mantenga los brazos a los lados. Respira profundamente con la respiración diafragmática.



Permanezca en esta posición durante unos minutos _____.

Acuéstese sobre su lado. Ponga 2-3 almohadas debajo de sus caderas. Asegúrese de que su pecho es más baja que las caderas. Use una pequeña almohada bajo la cabeza. Descanse los brazos donde se sientan cómodos. Respira profundamente con la respiración diafragmática.



Permanezca en esta posición durante unos minutos _____.

Rote en el otro lado.

Acuéstese sobre su lado. Ponga 2-3 almohadas debajo de sus caderas. Asegúrese de que su pecho es más baja que las caderas. Use una pequeña almohada bajo la cabeza. Coloque sus brazos por su cabeza. Respira profundamente con la respiración diafragmática.



Permanezca en esta posición durante unos minutos _____.

Physical Therapy TOOLKIT

Uso del Bastón – Subir Escalones



1. Mantenga su bastón en el lado opuesto de la barandilla, esta puede ser su lado más débil y/o afectado o su lado fuerte.



2. Aférrese a la barandilla con la mano libre. Levante la pierna más fuerte hasta el primer escalón.



3. Lleve la pierna más débil/afectada y/o bastón simultáneamente hasta el mismo escalón.



4. Mantenga su pierna más débil y/o afectada y el bastón paralelos entre sí.

Recuerde: "hacia arriba con la buena" y 'hacia abajo con la mala'.