

Ejercicios para los tobillos

Ankle Exercises

Begin ankle exercises as directed by your doctor or therapist. You may have some soreness while exercising. If you have more than mild discomfort, stop exercising. Apply ice to your ankle for 15 minutes after exercising. Do not apply the ice directly to the skin.

Do the exercises 3 times a day. If your doctor put you in a boot, remove it to do the exercises. Call your doctor for an appointment to check your ankle in 7 to 10 days.

Do only the exercises checked.

Comience los ejercicios para los tobillos según las instrucciones del médico o terapeuta. Es posible que sienta algo de molestia mientras se ejercita. Si siente más que una molestia ligera, deje de hacer ejercicio. Después de ejercitarse, colóquese hielo en el tobillo durante 15 minutos. No aplique el hielo directamente sobre la piel.

Haga los ejercicios 3 veces al día. Si el médico le colocó una bota (férula de yeso), quítesela para hacer los ejercicios. Llame para programar una cita con el médico para que le revise el tobillo en unos 7 a 10 días.

Realice solo los ejercicios que están marcados:

Letter Writing

Moving only your ankle and foot, write each letter of the alphabet on the floor. Keep your leg straight. Do not bend your knee or hip. The letter will start small and get larger as your ankle motion improves.



Escritura de letras

Escriba cada letra del abecedario en el piso moviendo solo el pie y el tobillo. Mantenga la pierna estirada. No flexione la rodilla ni la cadera. Las letras primero serán pequeñas y se irán haciendo más grandes a medida que mejore el movimiento del tobillo.

☐ Ankle Pumps

Move your foot up and down as if pushing down or letting up on a gas pedal in a car. Repeat 10 times.



☐ Ejercicios con los tobillos

Mueva el pie hacia arriba y hacia abajo como si estuviera pisando o soltando el acelerador de un automóvil. Repita 10 veces.

☐ Ankle Side to Side

Move your foot side to side. Repeat 10 times.

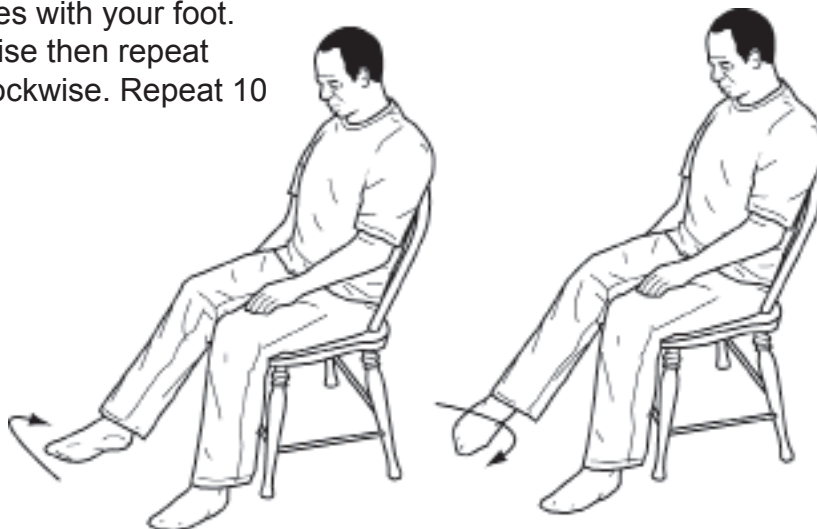


☐ Movimientos laterales de tobillo

Mueva el pie de un lado al otro. Repita 10 veces.

☐ Ankle Circles

Make circles with your foot. Go clockwise then repeat counter clockwise. Repeat 10 times.



☐ Círculos con los tobillos

Forme círculos con el pie. Vaya en sentido de las manecillas del reloj y repita el movimiento en dirección contraria. Repita 10 veces.

☐ Ankle Stretch

Sit with your leg out straight. Loop a towel around the ball of your foot and pull back. Pull to feel a stretch, but not pain. Release the pressure. Hold the stretch 20 to 25 seconds and repeat this exercise 3 times a day.



☐ Estiramiento de tobillo

Siéntese con la pierna estirada hacia adelante. Haga pasar una toalla por la planta del pie y tire hacia atrás hasta sentir que se estira, pero sin dolor. Deje de ejercer presión. Mantenga el estiramiento durante 20 a 25 segundos. Repita este ejercicio 3 veces al día.

☐ Toe Curls

Spread a towel on the floor in front of you. Sit on a chair with your foot flat on the towel. Curl your toes and gather the towel under the arch of your foot. Do not move your heel during this exercise. Repeat 10 times.



☐ Flexiones de los dedos del pie

Extienda una toalla en el piso delante de usted. Siéntese en una silla con el pie plano sobre la toalla. Flexione los dedos y sujete la toalla debajo del arco del pie. El tobillo no debe moverse durante este ejercicio. Repita 10 veces.