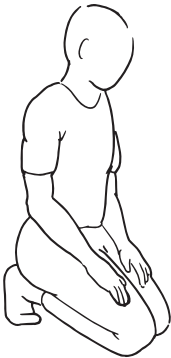


EJERCICIOS DE ELONGACIÓN



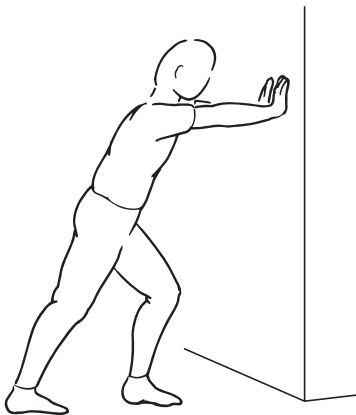
American College of
Foot and Ankle Surgeons



Elongación en rodillas

Apoyado sobre sus manos y rodillas, coloque la parte posterior de sus dedos del pie apoyados sobre el piso y siéntese sobre sus dedos en la medida que le sea posible. Luego, apunte sus dedos de los pies hacia atrás y siéntese nuevamente.

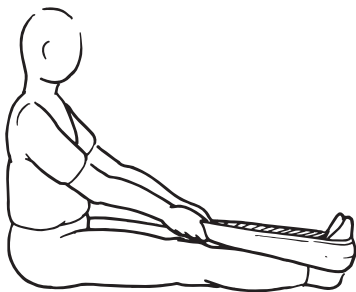
Mantenga durante ___ segundos. Repita ___ veces al día.



Elongación de pantorrillas, parado

Ponga las manos en la pared. Con su peso sobre una pierna, extienda la otra pierna hacia atrás de su cuerpo, manteniendo ambos talones sobre el piso. Inclínese hacia adelante, doblando la parte delantera de la pierna, hasta que sienta un leve tirón en la pantorrilla. Cambie de pierna y repita.

Mantenga durante ___ segundos. Repita ___ veces con cada pierna, ___ veces al día.

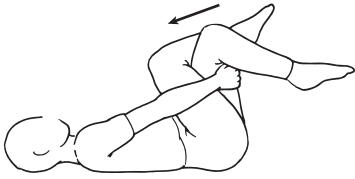


Elongación de pantorrillas, sentado (elongación con toalla)

Siéntese en la cama con ambas piernas estiradas en forma recta. Doble una toalla a lo largo y colóquela por la parte anterior de la planta del pie. Con su rodilla recta, tire los extremos de la toalla para llevar los dedos de sus pies hacia usted hasta que sienta un tirón en su pantorrilla. Cambie de pierna y repita.

Mantenga durante ___ segundos. Repita ___ veces con cada pierna, ___ veces al día.

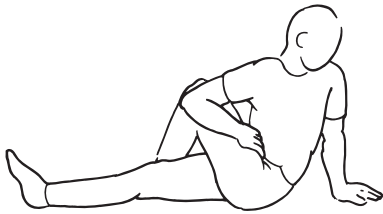




Elongación del músculo piriformis

Acuéstese de forma recta sobre su espalda con las rodillas dobladas. Cruce la rodilla derecha sobre el muslo izquierdo. Estabilice el muslo izquierdo con sus brazos. Tire levemente la rodilla derecha hacia su pecho hasta sentir una tensión agradable en el área de los glúteos/las caderas. Cambie de pierna y repita.

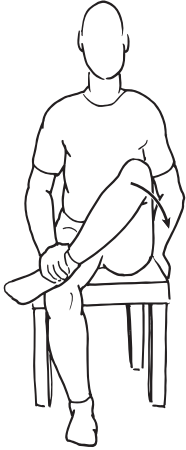
Mantenga durante ___ segundos. Repita ___ veces con cada pierna, ___ veces al día.



Elongación del músculo piriformis (torsión de tronco)

Sentado en el piso, cruce su pierna izquierda sobre el muslo derecho. El pie izquierdo debe estar en el piso, hacia afuera de la rodilla derecha. Coloque su codo derecho en la parte exterior de la rodilla izquierda. Estire suavemente empujando el codo hacia la rodilla, manteniendo su espalda recta. Cambie de pierna y repita.

Mantenga durante ___ segundos. Repita ___ veces con cada pierna, ___ veces al día.



Elongación de la cápsula de la cadera

Sentado en una silla, coloque su tobillo izquierdo sobre su rodilla derecha. Mantenga el tobillo en su lugar y deje caer la rodilla izquierda hacia abajo hasta que sienta un tirón en la cadera. Para aumentar la elongación, empuje levemente hacia abajo en la rodilla izquierda. Cambie de pierna y repita.

Mantenga durante ___ segundos. Repita ___ veces con cada pierna, ___ veces al día.



**American College of
Foot and Ankle Surgeons**

Esta información ha sido preparada por el Comité de Educación Pública de la American College of Foot and Ankle Surgeons, una organización profesional de 6.200 cirujanos podiátricos. Miembros de la organización son doctores de medicina podiátrica que han completado internados en cirugía.

Esta organización tiene el propósito de adelantar el cuidado de los pacientes con problemas del pie o el tobillo por educación, investigación, y la promoción de normas superiores de la profesión.

Copyright © 2008, American College of Foot and Ankle Surgeons • www.FootPhysicians.com