

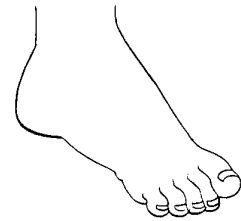
*Dr. Miguel Angel Hernández Collados*  
**REUMATOLOGO**  
*Pasaje del Comercio 15, 1ºI, Linares*  
*Teléf. 655 81 50 09*  
[www.reumatologohernandezcollados.com](http://www.reumatologohernandezcollados.com)

## EJERCICIOS PARA PIES Y TOBILLOS

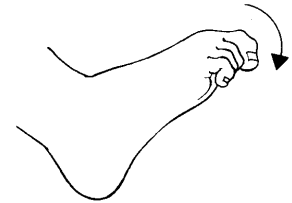
### PIES

Se realizan sentado en un taburete o acostado en cama dura.

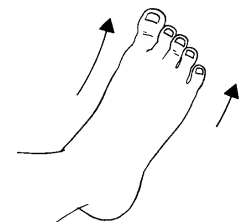
1. A partir de la posición fisiológica del pie, se realizarán movimientos de:



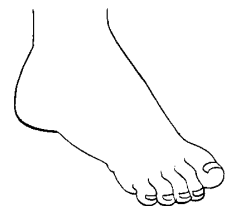
2. Flexión de los dedos de los pies todo lo que sea posible (en ocasiones para lograrlo podemos ayudarnos con los dedos de la mano o con el otro pie).



3. *Extender los dedos de los pies hasta el máximo posible (dirigirlos hacia arriba), ayudándose con las manos o con la ayuda de otra persona si fuera preciso, pero jamás violentamente.*



4. *Volver a la posición inicial*



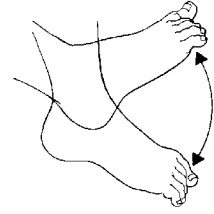
5. *Otro ejercicio es procurar coger con los dedos algún objeto pequeño o pelotilla de goma.*



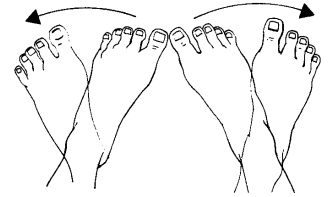
*Estos ejercicios se realizarán lenta y progresivamente, sin llegar a producir fatiga o dolor.*

## TOBILLOS

1. Procurar realizar movimientos del tobillo, dirigiendo el pie hacia arriba y hacia abajo lo máximo posible, alternativamente.



2. Con los talones apoyados en el plano del suelo o de la cama, describir movimientos de rotación hacia adentro procurando contactar con la punta de los pies, o hacia fuera, procurando que la punta de los pies se separen lo máximo.



3. Hacer movimientos giratorios del pie de forma que los dedos describan círculos de la máxima amplitud.

