

Westminster Accident and Injury Center

Christopher L. Higgins, D.C.

680 W. 121st Ave. Ste. 100

Westminster, CO 80234

P: 303-457-4570 | F: 303-254-9590

Website: westminsteraccidentandinjury.com

Nombre:

Fecha:

Serie:

Tratamiento de ejercicios de rehabilitación y corrección con respeto. Es mejor seguir este programa en la misma orden, como dirigido por el Dr. Higgins. Usa ropa suelta, ropa cómoda y empieza los movimientos lentamente y con cuidado. Mantén un ciclo de respiración equilibrado con cada ejercicio. No salte un día o haga doble de su rutina. Si sientes algo que te molesta o dolor es debido a sus músculos haciéndose más fuerte.



Dorsiflexión

- Engancha la venda y comienza en una posición sentada con las piernas directas
- Enreda la venda alrededor de la parte de arriba del pie y flexiona de los dedos del pie hacia arriba dos veces
- Suelta la venda por dos veces y repite con el otro pie

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3



Plantar Flexión

- Comienza en posición sentada con las piernas rectas y sostenga ambos extremos de la venda en una mano
- Enreda la venda alrededor de la parte de abajo del pie
- Flexiona los dedos del pie hacia adelante dos veces
- Suelta la venda por dos veces y repite con el otro pie

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3



Eversión de Tobillo

- Engancha la venda y comienza en una posición sentada con las piernas directas
- Enreda la venda alrededor de la parte de arriba del pie flexiona los dedos y mueva el pie al lado por dos veces
- Suelta la venda por dos veces y repite con el otro pie

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3



Inversión de Tobillo

- Engancha la venda y comienza en una posición sentada con las piernas directas
- Enreda la venda alrededor de la parte de arriba del pie flexiona de los dedos y mueva el pie al otro lado dos veces
- Suelta la venda por dos veces y repite con el otro pie

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3