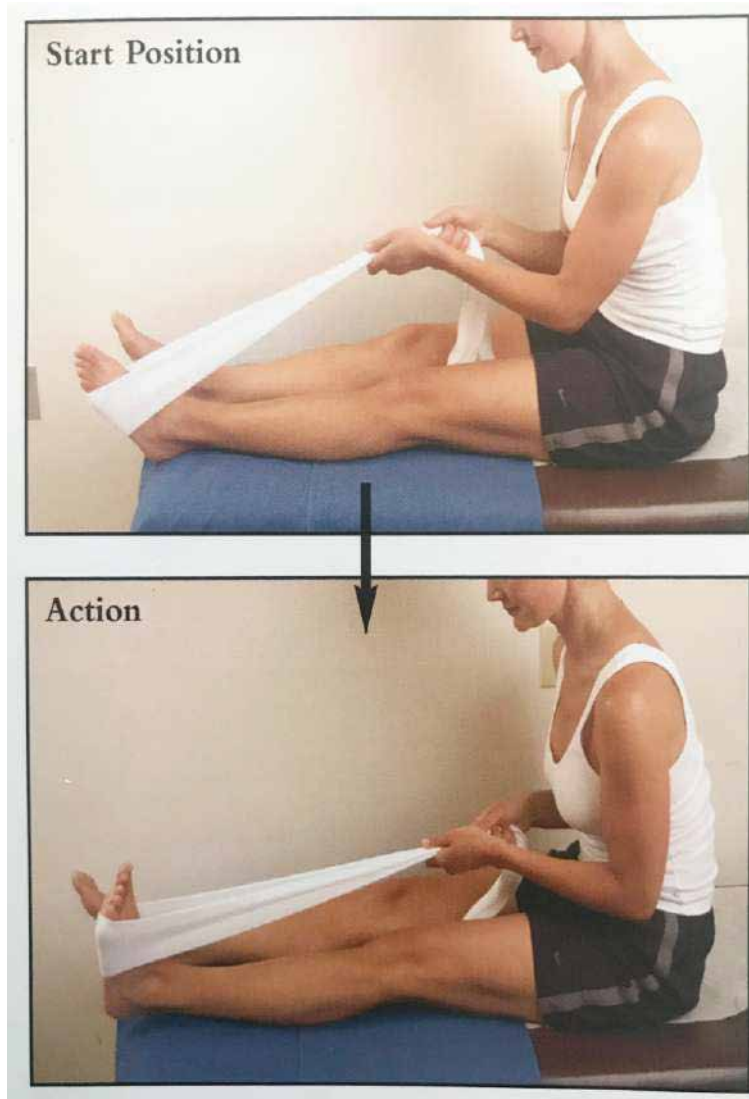


Ejercicios excéntricos de fascia posterior de la pierna y pie

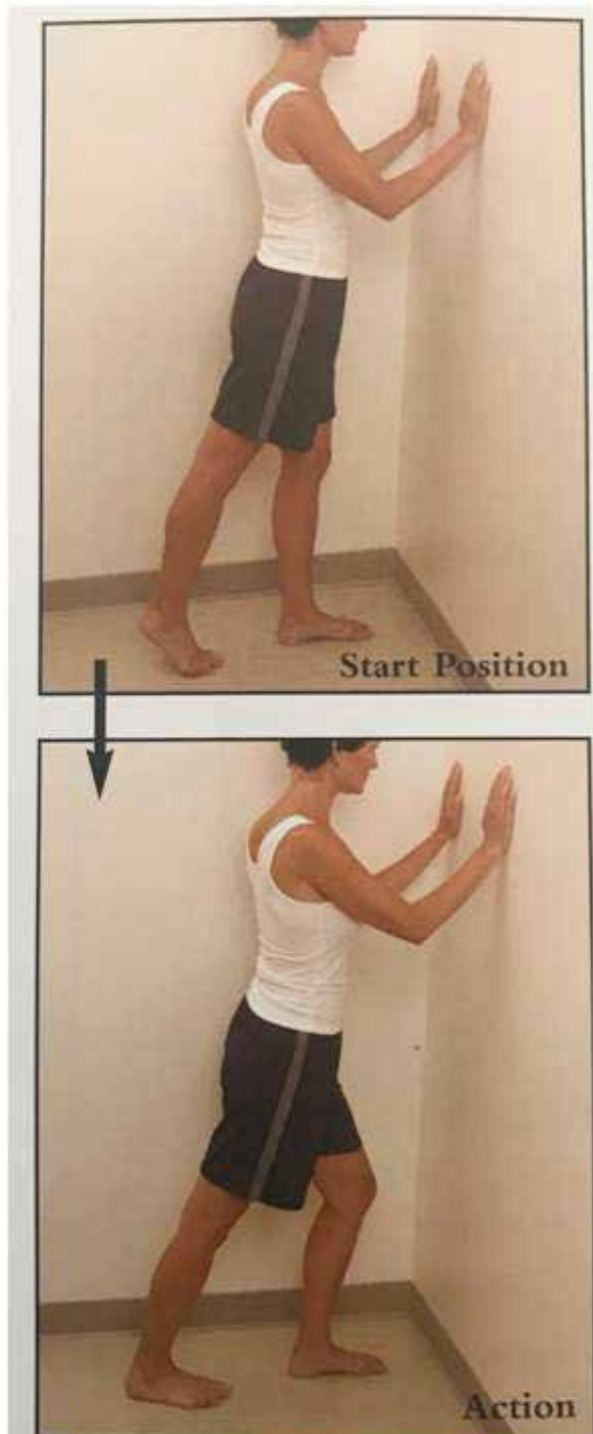


NIVEL 1: diariamente durante 2 semanas.

ESTIRAMIENTOP ASIVO DEL AQUILES Y FASCIA PLANTAR

Sentado/a con la pierna totalmente extendida enrolle una toalla o banda y tire hacia su pecho

Mantener 20 segundos y repetir 10 veces. Mantenga la rodilla extendida y no estire si hay dolor.



Ejercicios de estiramiento de los músculos de la pantorrilla y aquiles.

Apoyarse contra la pared con la pierna para estirarse detrás de la otra. Dispersar el peso de la pierna de atrás sobre la bola del pie, mueva su peso corporal hacia la pared y presione suavemente el talón hacia el piso. Realizar ejercicio con la rodilla trasera completamente recta.

Mantenga el estiramiento por 20 segundos y repita 10 veces.

Mantenga el talón hacia atrás en el suelo durante el estiramiento de 20 segundos, el movimiento para este estiramiento es sutil.



NIVEL 2:

Luego del nivel 1 durante 2 a 4 semanas.
Ejercicios de fortalecimiento levantando el talón.

Párese con los pies planos sobre el piso y las manos en una pared.
Mientras mantiene los antepié en el piso, eleve los 2 talones.

Repita 3 series de 25 -30 cada una.

Baje el peso al piso muy lentamente en comparación con la velocidad en la que se eleva, distribuya el peso de manera uniforme entre el primer y el quinto dedo del pie durante todo el ejercicio.



Ejercicios de fortalecimiento de la pantorrilla elevando el talón.

Pararse en la pierna para hacer ejercicio al lado de la pared.

Mientras se mantiene el antepié del pie que está en el piso eleve el talón del piso.

Repetir 3 sets de 25- 30 repeticiones.

Baje el peso al piso muy lentamente en comparación con la velocidad en la que lo eleva (1 segundo arriba y 3 abajo) distribuya el peso de manera uniforme entre el primer dedo del pie durante todo el ejercicio.