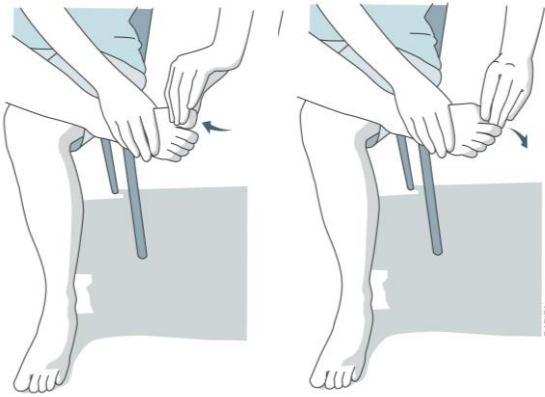


Ejercicios de recuperación tras cirugía de antepié

1. Ejercicio para movilizar el primer dedo

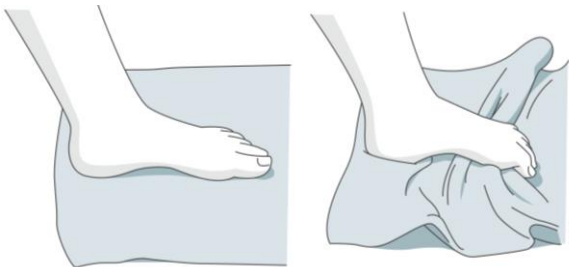


- Sentado en una silla, cruce el tobillo de la pierna operada y colóquela encima de la rodilla opuesta
- Con una mano, coja todo el antepié como si fuera un bocadillo
- Con la mano opuesta, coja el primer dedo desde su base y muévalo lo más ampliamente posible hacia arriba y abajo hasta encontrar resistencia

Repeticiones Repita el ejercicio de 10 a 15 veces, 3 veces al día

Consejo Con el tiempo podrá realizar un rango más amplio de movimiento (el objetivo es que el primer dedo gane mayor flexión dorsal)

2. Ejercicio de flexión de dedos menores

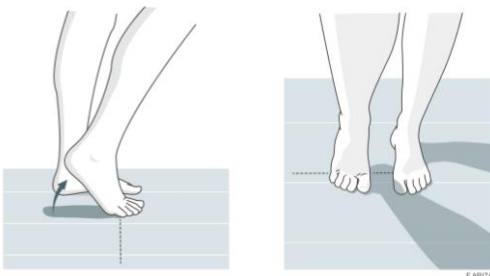


- Coloque una toalla en el suelo y encoja los dedos del pie como si quisiera "arañar" el suelo
- El talón y el tobillo no deben moverse y el talón debe permanecer en contacto con el suelo en todo momento
- Este ejercicio es bueno para potenciar toda la musculatura intrínseca del pie de forma activa. También puede realizar la flexión plantar de todos los dedos menores de forma pasiva

Repeticiones Repita el ejercicio 3 veces arrugando completamente la toalla en cada iteración; repita 3 veces al día

Consejo Si no dispone de toalla, puede "arañar" el suelo directamente, asegurándose que el pulpejo de los dedos toca el suelo (el objetivo es que los dedos menores consigan mayor flexión plantar)

3. Ejercicio de dorsiflexión del primer dedo



- Estando de pie, doble la rodilla operada hasta que el primer dedo note el tope de la flexión dorsal
- No cargue peso ni se ponga de puntillas
- Ponga atención en mantener los pies paralelos y perpendiculares al cuerpo

Repeticiones Repita el ejercicio 10 veces, 3 veces al día

Consejo Evite doblar el tobillo hacia los dedos menores e intente mantener la línea central de la pierna y el pie alineado con el cuerpo