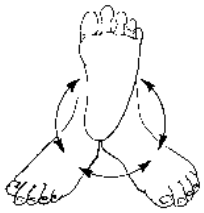
Programa de ejercicios para el tobillo
(The ankle workout)

Esta lista le guiara como ayudar a su hijo a mejorar la fuerza, el movimiento y el equilibrio de su tobillo. Siga las instrucciones del terapeuta para asegurarse de que reciba el mayor beneficio de estos ejercicios.

Marque todo lo necesario:

- ❑ **Hacer círculos con el tobillo**
  Su hijo mueve el tobillo lentamente tratando de trazar un gran círculo. Repetir el movimiento en la otra dirección.



  - Hacer _____ series de _____ repeticiones cada una.
  - Hacer esto _____ veces al día.

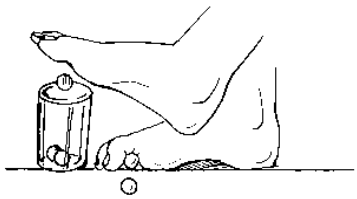
- ❑ **Formar el alfabeto con el tobillo**
  Su hijo mueve el tobillo lentamente como si estuviera trazando las letras del alfabeto.

  - Trazar las letras _____ hasta _____.
  - Hacer esto _____ veces al día.

- ❑ **Plegar la toalla (Flexión de los dedos / arco de la planta del pie)**
  El pie de su hijo está plano sobre el piso con los dedos del pie sobre el borde de una toalla extendida. Manteniendo el talón en el piso contraiga los dedos de los pies plegando la toalla.

  - Contraer (apretar) los dedos _____ veces.
  - Hacer esto _____ veces al día.

- ❑ **Recoger canicas (Flexión de los dedos / arco de la planta del pie)**
  El pie de su hijo está plano sobre el piso. Con los dedos de los pies, su hijo recoge una canica a la vez y la coloca en un recipiente plástico.



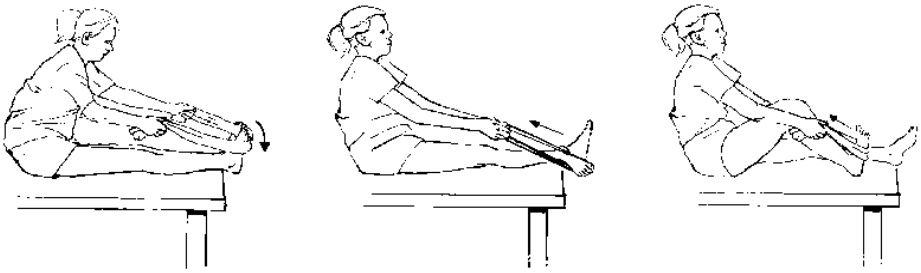
  - Recoger _____ canicas _____ veces.
  - Hacer esto _____ veces al día.

En caso de una preocupación urgente o una emergencia, llame al 911 o acuda a la sala de urgencias más cercana.

 ©2024 Children's Healthcare of Atlanta, Inc. All rights reserved.

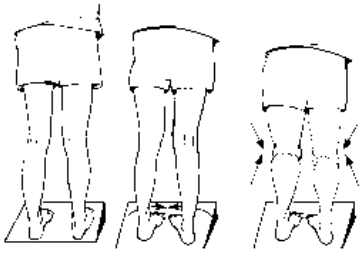
❑ Estirar el pie con una toalla

1. Ponga una toalla alrededor de la planta del pie de su hijo y luego haga que jale de las dos extremidades hacia atrás para obtener un buen estiramiento.
   - Mantener la posición por _____segundos.
   - Luego, relajar por _____ segundos.
2. Jale la toalla de manera que el pie se gire hacia 1 lado.
   - Mantener la posición por ____ segundos.
   - Luego, debe jalar de la toalla para girar el pie hacia el otro lado. Mantener la posición por _____ segundos.
3. Doble la pierna a un ángulo de 90 grados y rodee la parte delantera del pie con una toalla, justo debajo de los dedos. Manteniendo la pierna doblada, y agarrando las dos extremidades de la toalla, jale el pie hacia atrás.
   - Mantener la posición por _____ segundos y luego relajar por ____segundos.
   - Hacer ____ series de ____ repeticiones cada una.
   - Hacer este ejercicio ____ veces al día.



❑ Estiramiento en plataforma inclinada

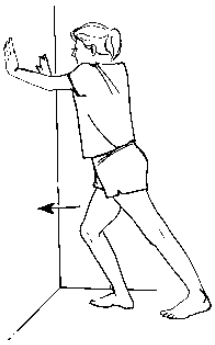
Su hijo se pone de pie inclinándose hacia adelante, con los talones sobre la plataforma inclinada. Debe mover los dedos hacia adentro e inclinarse hacia adelante. Luego, debe pararse con las rodillas dobladas y los talones en contacto con la plataforma. Mantener las rodillas dobladas y los dedos apuntando hacia adentro y mantener los talones en contacto con la plataforma.



❑ Estiramiento del tendón de Aquiles (dorsiflexión)

Parado enfrente de una pared, a unos pocos pies, su hijo se inclina hacia la pared, apoyándose con las manos. Mantener la pierna trasera recta y el talón plantado en el piso. Doblar los brazos para que el cuerpo se acerque a la pared.

Hacer el mismo ejercicio, pero doblando ligeramente la rodilla de la pierna trasera y manteniendo el talón plantado en el piso. Esto estirará la parte de atrás del talón.



In case of an urgent concern or emergency, call 911 or go to the nearest emergency department right away.

 ©2024 Children's Healthcare of Atlanta, Inc. All rights reserved.

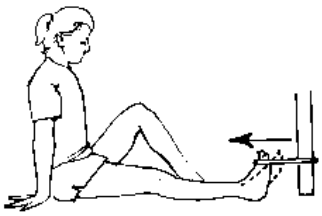
- Mantener la posición por _____ segundos.
- Repetir _____ veces.

❑ Flexión de la planta del pie usando una banda elástica

Coloque la banda elástica en el pie del niño, como demuestra la ilustración. Haga que su hijo empuje lentamente con los dedos del pie en dirección contraria al cuerpo.

- Mantener la posición por _____ segundos.
- Repetir _____ veces.

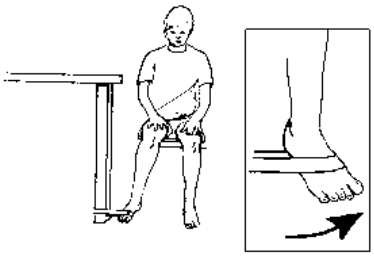
❑ Dorsiflexión (flexión hacia atrás) usando una banda elástica



Atar 1 extremo de la banda a un objeto sólido y el otro extremo al pie del niño, como demuestra la ilustración. Hágalo que jale el pie lentamente hacia su cuerpo.

- Mantener la posición por _____ segundos.
- Repetir _____ veces.
- Hacer esto _____ veces cada día.

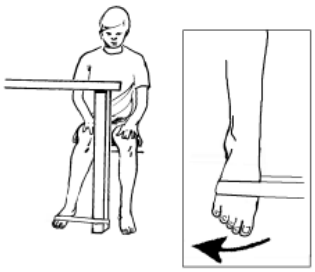
❑ Inversión del tobillo usando una banda elástica



Siente a su hijo sobre una silla frente a una mesa y coloque la banda elástica alrededor de una de las patas de la mesa como demuestra la ilustración. Sin mover la cadera ni la rodilla, su hijo debe girar la punta del pie hacia dentro, orientado a su cuerpo.

- Mantener la posición por _____ segundos.
- Repetir _____ veces.
- Hacer esto _____ veces al día.

❑ Eversión del tobillo usando una banda elástica



Siente a su hijo en una silla frente a una mesa, coloque la banda elástica alrededor de una de las patas de la mesa como demuestra la ilustración. Sin mover la cadera ni la rodilla, mueva la punta del pie hacia fuera, alejándola del cuerpo.

- Mantener la posición por _____ segundos
- Repetir _____ veces
- Hacer esto _____ veces cada día.

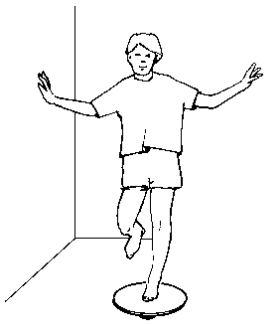
In case of an urgent concern or emergency, call 911 or go to the nearest emergency department right away.

 ©2024 Children's Healthcare of Atlanta, Inc. All rights reserved.

Programa de ejercicios para el tobillo, continuación

❑ Equilibrio con el tobillo sobre un disco

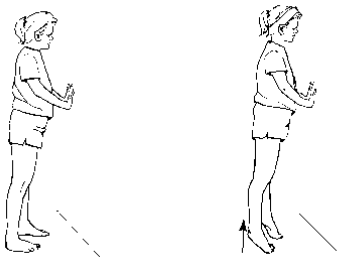
Su hijo se para en el piso sobre un cojín de sofá. Pararse con el pie débil sobre el cojín, y con 1 mano contra la pared, como demuestra la ilustración. Practicar mantener el equilibrio. A medida que resulta más fácil de hacer, quitar la mano de la pared. Hacerlo con los ojos abiertos.



- Repetir_____ veces o por _____ minutos.
- Hacer esto ___ veces al día.

❑ Empinarse (flexión de la planta del pie)

Su hijo se para enfrente de una pared, con los pies separados a una distancia de 12 pulgadas. Con las manos en la pared, el niño se empina, recargando todo el peso de su cuerpo sobre los dedos de ambos pies.



- Mantener la posición por _____ segundos.
- Hacer _____ series de _____ repeticiones cada una.
- Hacer esto _____veces cada día.

❑ Hielo:

Coloque una bolsa de hielo por 20 minutos después de los ejercicios.

¡Estamos aquí para ayudarle!

- Si tiene preguntas acerca de los ejercicios de su hijo, por favor llámenos. Queremos que su hijo tenga éxito. Estamos para servirle.
- ¡Hay mucho que recordar, pero con practica todo resultará más fácil para todos!

_____

Terapeuta (therapist) Fecha (date) Hora (time)

_____

Teléfono (phone number)

Esta hoja informativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.

In case of an urgent concern or emergency, call 911 or go to the nearest emergency department right away.

 ©2024 Children's Healthcare of Atlanta, Inc. All rights reserved.