

Comentario:

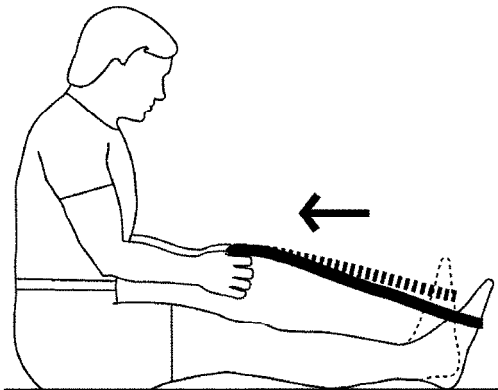
Ice Ankle for 20 minutes after exercises.

Stretch Gastroc sit w/towel

- Siéntese según se muestra, dando una vuelta con una toalla alrededor del pie.
- Suavemente y firmemente jale la toalla, manteniendo la rodilla estrecha.

Haga 1 ejercicio de 10 Repeticiones,
una vez al día.

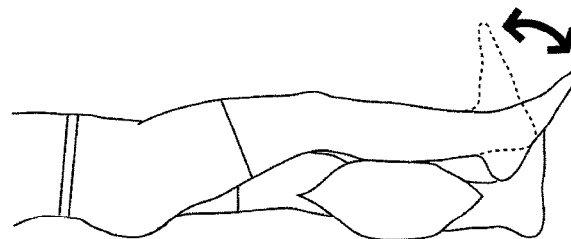
Mantenga el ejercicio por 10 Segundos.



AROM ankle DF/PF (elevated ankle pumps)

- Acuéstese de espaldas con el pie elevado sobre una almohada.
- Mueva el pie hacia arriba y abajo, bombeando el tobillo.

Haga 3 ejercicios de 10 Repeticiones,
una vez al día.



AROM ankle alphabet

- Despacio mueva el pié, deletreando el alfabeto.
- No permita que la cadera o rodilla se muevan.

Haga 1 ejercicio,
una vez al día.



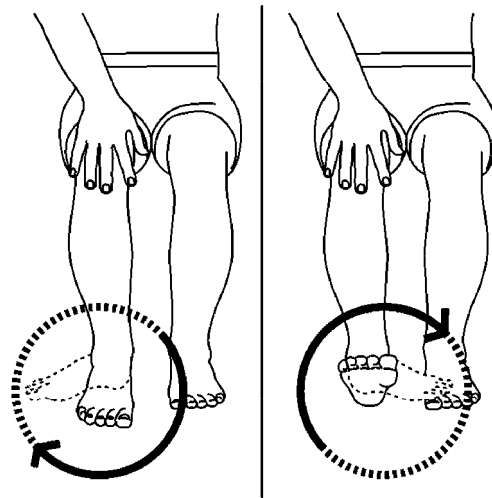
AROM ankle circum

- Siéntese con la rodilla doblada.
- Mueva el pie en círculos a la derecha.
- Mueva el pie en círculos a la izquierda.

Instrucciones Especiales:

No mueva la pierna ni la rodilla, asegure que el movimiento ocurre al tobillo.

Haga 3 ejercicios de 10 Repeticiones,
una vez al día.



Emitido Por: Gary W. Scott MS, ATC Firma: _____

Estos ejercicios son para hacerse solamente bajo la dirección de un profesional autorizado, y competente.

Athens Orthopedic Clinic

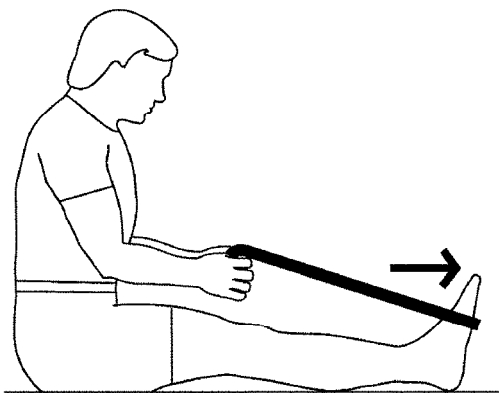
Materiales solamente para el usuario, ©1996-2000 BioEx Systems, Inc.

Iso ankle PF

- Siéntese con la pierna estrecha según se muestra.
- Dé una vuelta con la toalla alrededor de la planta del pie.
- Empuje contra la toalla, sin mover el pie, manteniendo la rodilla estrecha.

Haga 1 ejercicio de 10 Repeticiones,
una vez al día.

Mantenga el ejercicio por 10 Segundos.



Iso ankle DF

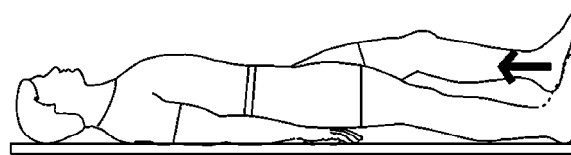
- Ponga el pie no involucrado sobre el pie involucrado.
- Empuje hacia arriba con el pie involucrado sin moverlo.

Instrucciones Especiales:

No Deje De Respirar.

Haga 1 ejercicio de 10 Repeticiones,
una vez al día.

Mantenga el ejercicio por 10 Segundos.



Iso ankle ever

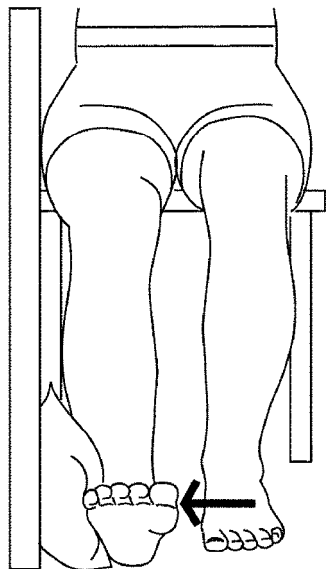
- Siéntese con la parte exterior del pie contra la pared.
- Ponga una almohada o toalla entre el pie y la pared.
- Empuje contra la pared hacia afuera según se muestra.

Instrucciones Especiales:

No Deje De Respirar.

Haga 1 ejercicio de 10 Repeticiones,
una vez al día.

Mantenga el ejercicio por 10 Segundos.

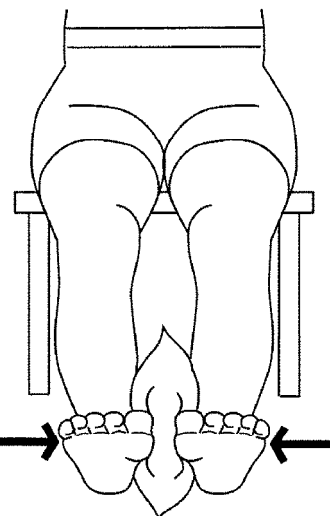


Emitido Por: Gary W. Scott MS, ATC Firma: _____

Estos ejercicios son para hacerse solamente bajo la dirección de un profesional autorizado, y competente.

Athens Orthopedic Clinic

Materiales solamente para el usuario, ©1996-2000 BioEx Systems, Inc.



Iso ankle inv

- Siéntese con una almohada entre los pies según se muestra.
- Empuje los pies hacia adentro según se muestra.

Instrucciones Especiales:
No Deje De Respirar.

Haga 1 ejercicio de 10 Repeticiones,
una vez al día.

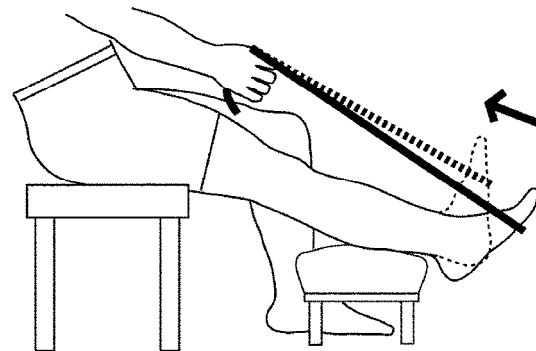
Mantenga el ejercicio por 10 Segundos.

AAROM ankle DF w/elastic

- Siéntese según se muestra, la rodilla estrecha, la pantorrilla apoyada.
- Tome el elástico y dé una vuelta con ella alrededor del pie. Mueva el pie hacia la espinilla, permitiendo la ayuda del elástico.
- Regrese a la posición original y repita.

Haga 3 ejercicios de 10 Repeticiones,
una vez al día.

Use Black Elástica.



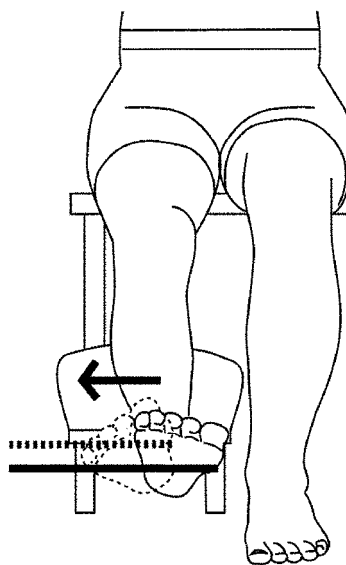
AAROM ankle ever w/elastic

- Siéntese según se muestra, la rodilla estrecha, la pantorrilla apoyada.
- Ate el elástico a un objeto inmóvil y haga un lazo alrededor de la parte anterior del pie.
- Mueva el pie hacia afuera, dejando el elástico ayudar.
- Regrese a la posición original y repita.

Instrucciones Especiales:
No voltee la pierna.

Haga 3 ejercicios de 10 Repeticiones,
una vez al día.

Use Black Elástica.

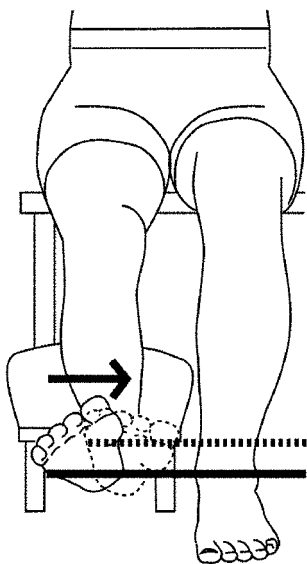


Emitido Por: Gary W. Scott MS, ATC Firma: _____

Estos ejercicios son para hacerse solamente bajo la dirección de un profesional autorizado, y competente.

Athens Orthopedic Clinic

Materiales solamente para el usuario, ©1996-2000 BioEx Systems, Inc.



AAROM ankle inv w/elastic

- Siéntese según se muestra, la rodilla estrecha, la pantorrilla apoyada.
- Ate un elástico a un objeto inmóvil y haga un lazo alrededor de la parte delantera del pie.
- Mueva el pie hacia adentro, dejando el elástico ayudar.
- Regrese a la posición original y repita.

Instrucciones Especiales:

No voltee la pierna.

Haga 3 ejercicios de 10 Repeticiones,
una vez al día.

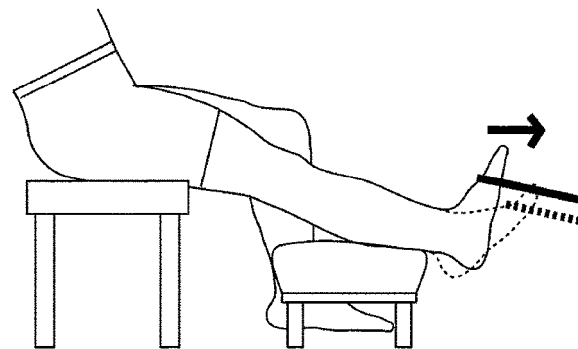
Use Black Elástica.

AAROM ankle PF w/elastic

- Siéntese según se muestra, la rodilla estrecha, la pantorrilla apoyada.
- Ate un elástico a un objeto inmóvil y dé una vuelta con ella alrededor de la parte delantera del pie.
- Empuje el pie en la otra dirección de la espinilla, permitiendo la ayuda del elástico.
- Regrese a la posición original y repita.

Haga 3 ejercicios de 10 Repeticiones,
una vez al día.

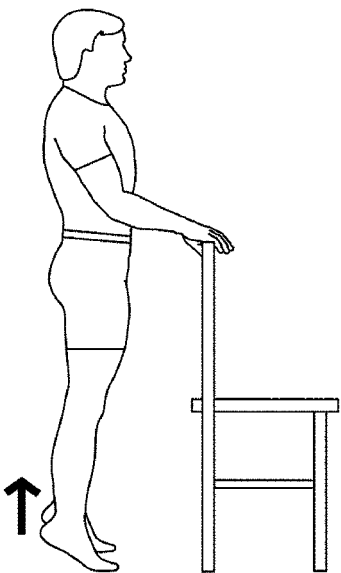
Use Black Elástica.



AROM ankle PF bil stand

- Párese, usando una silla para balancear.
- Levántese sobre los dedos del pie todo lo que pueda.
- Regrese a la posición original y repita.

Haga 3 ejercicios de 10 Repeticiones,
una vez al día.

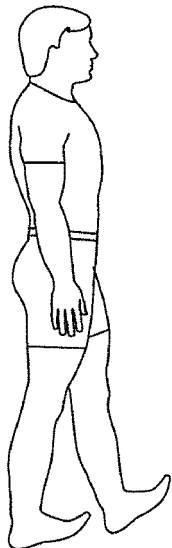


Emitido Por: Gary W. Scott MS, ATC Firma: _____

Estos ejercicios son para hacerse solamente bajo la dirección de un profesional autorizado, y competente.

Athens Orthopedic Clinic

Materiales solamente para el usuario, ©1996-2000 BioEx Systems, Inc.



AROM gait heel walk

- Levante las plantas del pie.
- Quedándose en los talones, manteniendo las rodillas estrechas, camine en una línea recta.

Instrucciones Especiales:

Camine _____ pies.

Haga 2 ejercicios de 1 Minuto,
una vez al día.

AROM vestib standing balance static

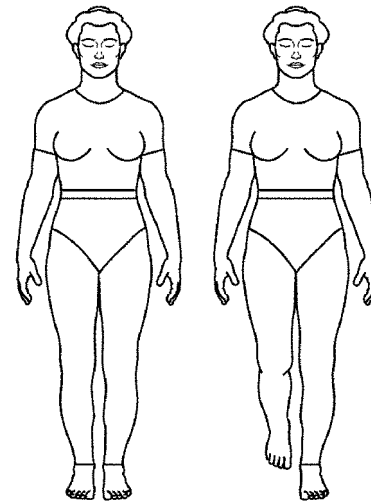
- Párese con ambos pies.
- Cuando se puede hacer esto sin perder la balanza, cierre los ojos.
- Cuando se puede hacer esto sin perder la balanza, párese en una pierna.

Instrucciones Especiales:

Pida a un amigo que le cuide en el caso de que se caiga.

Haga 1 ejercicio de 5 Repeticiones,
una vez al día.

Mantenga el ejercicio por 20 Segundos.



Emítido Por: Gary W. Scott MS, ATC Firma: _____

Estos ejercicios son para hacerse solamente bajo la dirección de un profesional autorizado, y competente.

Athens Orthopedic Clinic

Materiales solamente para el usuario, ©1996-2000 BioEx Systems, Inc.