



RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA REALIZACIÓN DE EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN

- Haga los ejercicios recomendados de forma regular, conviértalo en una rutina más.
- El ejercicio puede provocar molestias.
- Si nota sensación de falta de aire, mareo o malestar, interrumpa los ejercicios.
- Es importante una buena coordinación de la respiración durante la práctica de los ejercicios de fortalecimiento (para ganar fuerza muscular). Se debe inspirar cogiendo aire por la nariz y dirigiendo este aire hacia la base de los pulmones, lo que provocará un ensanchamiento de la parte inferior de la caja torácica. La espiración se realiza soltando el aire mientras se contraen suavemente los abdominales, lo que provocará que el abdomen y las costillas se aplanen. Cuando realice un ejercicio de fortalecimiento el esfuerzo del ejercicio debe coincidir con la espiración.

Puede consultar con su médico siempre que le surjan dudas con su práctica.

ALGUNOS CONSEJOS:

Durante el proceso puede tener días de más dolor, no se desanime ni abandone porque puede formar parte de la evolución del proceso.

Anímese y haga ejercicio físico de forma regular. Caminar puede ser un buen comienzo. Y recuerde la importancia de una dieta saludable y un peso adecuado.





EJERCICIOS PARA LA TENDINOPATÍA DE AQUILES

OBJETIVO:

Los ejercicios recomendados son útiles para disminuir el dolor, estirar y fortalecer el tendón, con la finalidad de que usted pueda caminar mejor y sin dolor.

MATERIAL NECESARIO:

Toalla y banda elástica.

RECOMENDACIONES:

Al terminar puede poner frío local en la zona del talón (compresa, un congelado, etc.) alrededor de 10 minutos, interponiendo una sábana o toalla para que el frío no contacte directamente con la piel y así no quemarse.

Los ejercicios que se realicen con banda elástica se iniciarán con una de baja resistencia y progresivamente se debe ir aumentando.

PAUTA:

Ejercicios de estiramiento: realice mínimo 4 repeticiones de cada ejercicio manteniendo la postura durante 15-20 segundos en cada repetición. Se aconseja realizarlos mínimo 5 días a la semana.

Ejercicios de fortalecimiento: realice 3 series de 10 repeticiones cada una. Descanse un minuto entre serie y serie. Mantenga la tensión muscular 5 segundos y descanse 5 segundos. Realice los ejercicios mínimo 3 veces por semana con al menos 1 día de descanso entre ellos.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO



1. Estiramiento manual de la fascia

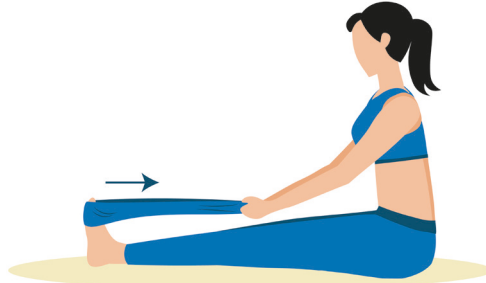
Apoye el talón sobre la rodilla contraria, lleve la punta del pie hacia usted de forma lenta y progresiva.





2. Estiramiento de la fascia y tríceps sural con toalla

Sentado con las rodillas extendidas, rodee el pie con una toalla o similar traccionando lenta y progresivamente.



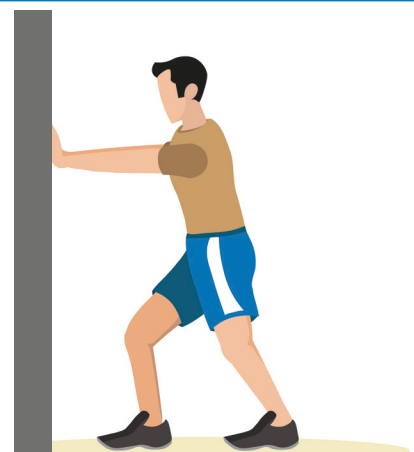
3. Estiramiento de tríceps sural en la pared

Apoyado contra la pared con los brazos estirados a la altura de los hombros, flexione la pierna adelantada y estire la pierna contraria sin levantar la planta del pie del suelo mientras se inclina hacia delante.



4. Estiramiento del músculo sóleo en la pared

Apoyado contra la pared con los brazos estirados a la altura de los hombros, flexione la pierna adelantada y mantenga la pierna contraria con la rodilla flexionada unos 30-40 grados. Inclínese hacia delante sin despegar la planta del pie del suelo.





5. Estiramiento de isquiosurales

Apoye el pie sobre un taburete e inclínese hacia delante manteniendo la columna recta.

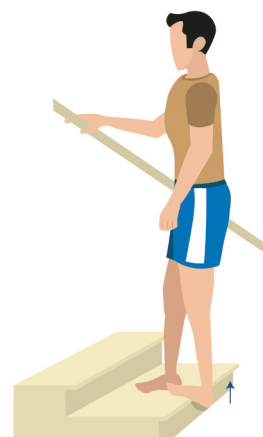


EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO



6. Fortalecimiento del tríceps sural

Apoyando la parte media y anterior del pie en el borde de un escalón, deje que el talón descienda lentamente y después vuelva a la posición inicial.



7. Fortalecimiento del tríceps sural con banda elástica

Sujete con la mano una banda elástica que rodee la planta del pie y desde esta posición pise la banda lentamente para estirla.





CALENDARIO DE CUMPLIMENTACIÓN

- Anote un signo + cada día que complete el ejercicio sin dolor y con buenas sensaciones.
- Anote un signo – si no ha podido finalizar el ejercicio o si ha sentido dolor durante su realización.
- Deje la casilla en blanco si ese día no ha iniciado el ejercicio.
- Si ha de realizar los ejercicios varias veces al día, añada tantos signos como veces al día los haga.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEM. 1							
SEM. 2							
SEM. 3							
SEM. 4							
SEM. 5							
SEM. 6							
SEM. 7							
SEM. 8							
SEM. 9							
SEM. 10							
SEM. 11							
SEM. 12							



BIBLIOGRAFÍA

- Stephenson K, Saltzman CL, Brent Brotzman S. Lesiones del pie y del tobillo. En: Brent Brotzman, Wilk KE, ed. Rehabilitación ortopédica clínica. 2ª ed. Madrid: Elsevier España; 2005. 357-424.
- Tenforde AS, Yin A, Hunt KJ. Foot and ankle injuries in runners. Phys Med Rehabil Clin N Am 27. 2016; 121-127

AUTORES

- Miguel Ángel Ortuño Cortés. Médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación. Hospital de Sagunto
- Genoveva Sánchez-Ponce. Médico Especialista en Medicina Física y Rehabilitación. Hospital Arnau de Vilanova-Llíria. Valencia.

EDICIÓN: 2021

ISBN: 978-84-09-33924-2