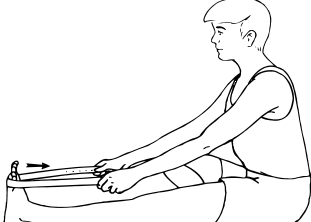



Estiramiento del tendón del talón

Pautas generales:

1. Haga todos los ejercicios lentamente.
2. Mantenga su cuerpo en la posición que se muestra en las imágenes.
3. Haga los ejercicios 2 veces al día.

Debe sentir un buen estirón con estos ejercicios, pero no deben doler.

<p>1. Estiramiento con la toalla: Mientras esté sentado, coloque una toalla ajustando alrededor de la base del pie. Tire firmemente la toalla hasta que sienta un estirón en la parte posterior de la pantorrilla. Mantenga la posición por 30 segundos. Repita el ejercicio 3 veces.</p>	
<p>2. Mientras esté sentado o acostado, estire los dedos del pie tan lejos como pueda de su cuerpo. Puede hacerlo en una o ambas piernas a la vez. Si lo hace en una pierna, doble la otra pierna a la altura de la rodilla. Mantenga la posición por 30 segundos. Apunte los dedos del pie hacia abajo. Mantenga la posición por 30 segundos. Repita ambos movimientos 3 veces.</p>	
<p>3. Párese con las manos en la pared. Ponga ³ sus pies en el piso como en la imagen 3. Mantenga ³ sus talones en el suelo. Doble ambas rodillas ligeramente e incline la cadera hacia la pared. Mantenga la posición por 30 segundos. Repita el ejercicio 3 veces.</p> <p>4. Párese con las manos en la pared. Ponga los pies en el piso como se observa en la imagen 4. Mantenga los talones en el suelo y la parte posterior de su pierna recta. Inclíne la cadera hacia la pared. Mantenga la posición por 30 segundos. Repita el ejercicio 3 veces.</p>	
<p>5. Párese en el borde de un escalón con un talón colgando. Agárrase de un pasamano o de la pared. Mantenga las piernas y la espalda rectas mientras se inclina hacia atrás para poner el peso en ese talón. Mantenga la posición por 30 segundos. Repita el ejercicio 3 veces. Repita el ejercicio con el otro talón.</p>	

ALERTA: Llame al médico si tiene cualquier problema o pregunta o si tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja educativa no reemplaza la atención médica.
Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.