

Dolor de arco: Ejercicios

[Arch Pain: Exercises]

Instrucciones de cuidado

Éstos son algunos ejemplos de ejercicios típicos de rehabilitación para su afección. Comience cada ejercicio lentamente. Reduzca la intensidad del ejercicio si empieza a sentir dolor.

Su médico o el fisioterapeuta le dirán cuándo puede comenzar con estos ejercicios y cuáles funcionarán mejor para usted.

Cómo se hacen los ejercicios

Estiramiento de la fascia plantar



© Healthwise, Incorporated

diapositiva 1 de 8

1. Siéntese en una silla y ponga su pie afectado encima de su otra rodilla.
2. Sujete el talón con una mano y agarre los dedos del pie con la otra.
3. Jale el talón (hacia su cuerpo), y al mismo tiempo jale los dedos del pie hacia atrás con la otra mano.
4. Debe sentir un estiramiento en la parte inferior de su pie.
5. Mantenga la posición entre 15 y 30 segundos.
6. Repita de 2 a 4 veces.

Estiramiento de la fascia plantar (de rodillas)



© Healthwise, Incorporated

diapositiva 2 de 8

Para este ejercicio es conveniente que coloque una almohada bajo las rodillas.

1. Apoye las manos y las rodillas en el piso. Mantenga los talones apuntando hacia arriba y los antepiés y los dedos del pie en el suelo.
2. Siéntese lentamente hacia los tobillos.
3. Si esto es demasiado difícil, puede probar con una pierna a la vez. Póngase de pie, y luego arrodílese en una rodilla y mantenga la otra pierna hacia adelante. Coloque el pie de la pierna que está hacia adelante sobre el suelo y doble esa rodilla. El talón de la pierna de atrás debe apuntar hacia arriba. El antepié y los dedos de ese pie deben estar sobre el suelo. Siéntese hacia ese tobillo.
4. Mantenga la posición entre 15 y 30 segundos.
5. Repita de 2 a 4 veces. Cambie de pierna si lo está haciendo con una pierna a la vez.

Automasaje de la fascia plantar



© Healthwise, Incorporated

diapositiva 3 de 8

1. Siéntese en una silla.
2. Coloque el pie afectado sobre un objeto firme en forma de tubo, como una lata o una botella de agua.
3. Ruede su pie sobre el objeto hacia atrás y hacia adelante para dar masaje a la parte inferior de su pie.
4. Si desea hacerse un masaje con hielo, llene aproximadamente las tres cuartas partes de una botella de agua y congélela antes de usarla.

5. Continúe durante 2 a 5 minutos.

Estiramiento bilateral de la pantorrilla (rodillas estiradas)



© Healthwise, Incorporated

diapositiva 4 de 8

1. Ponga un libro en el piso a unas pocas pulgadas de una pared o de una encimera, y apoye los antepiés sobre éste. Los talones deben estar en el piso. El libro tiene que ser lo suficientemente grueso como para que pueda sentir un leve estiramiento en cada pantorrilla. Si no está estable sobre sus pies, agárrese de una silla, de una encimera o de una pared mientras hace este estiramiento.
2. Mantenga las rodillas estiradas e inclínese hacia adelante hasta que sienta un estiramiento en cada pantorrilla.
3. Para obtener más estiramiento, añada otro libro o use un libro más grueso, como, por ejemplo, un directorio telefónico, un diccionario o una enciclopedia.
4. Mantenga el estiramiento por lo menos de 15 a 30 segundos.
5. Repita de 2 a 4 veces.

Estiramiento bilateral de la pantorrilla (rodillas dobladas)



© Healthwise, Incorporated

diapositiva 5 de 8

1. Ponga un libro en el piso a unas pocas pulgadas de una pared o de una encimera, y apoye los antepiés sobre éste. Los talones deben estar en el piso. El libro tiene que ser lo suficientemente grueso como para que pueda sentir un leve estiramiento en cada pantorrilla. Si no está estable sobre sus pies, agárrese de una silla, de una encimera o de una pared mientras hace este estiramiento.

2. Flexione las rodillas e inclínese hacia adelante hasta que sienta un estiramiento en cada pantorrilla.
3. Para obtener más estiramiento, añada otro libro o use un libro más grueso, como, por ejemplo, un directorio telefónico, un diccionario o una enciclopedia.
4. Mantenga el estiramiento por lo menos de 15 a 30 segundos.
5. Repita de 2 a 4 veces.

Recoger canicas



diapositiva 6 de 8

1. Ponga algunas canicas en el piso junto a una taza.
2. Siéntese y use los dedos del pie afectado para levantar las canicas del piso, una a la vez. Después, trate de poner la canica en la taza.
3. Repita de 8 a 12 veces.

Arrugar la toalla



diapositiva 7 de 8

1. Siéntese y ponga su pie afectado sobre una toalla en el piso. También puede hacer esto con los dos pies sobre la toalla.
2. Arrugue la toalla hacia usted con los dedos del pie. Luego utilice los dedos del pie para volver a colocar la toalla en su lugar.
3. Repita de 8 a 12 veces.

Levantamiento de talón sobre un escalón



© Healthwise, Incorporated

diapositiva 8 de 8

1. Párese en el escalón inferior de una escalera, mirando hacia la escalera. Ponga los antepiés sobre el escalón. Si no está estable sobre sus pies, agárrese del barandal o de la pared.
2. Manteniendo ambas rodillas derechas, levante lentamente los talones por encima del escalón de manera que quede parado sobre los dedos del pie. Después baje los talones lentamente por debajo del escalón hacia el piso.
3. Regrese lentamente a la posición inicial con los pies a nivel con el escalón.
4. Repita de 8 a 12 veces.

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad. Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

©2006-2023 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.