

Tendinitis tibial posterior: Ejercicios [Posterior Tibial Tendinitis: Exercises]

Instrucciones de cuidado

Estos 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 pantorrilla en la pared (pierna de atrás estirada)



diapositiva 1 de 4

1. Póngase de pie frente a una pared, con las manos apoyadas en la pared a la altura de los ojos. Ponga la pierna afectada un paso detrás de la otra.
2. Manteniendo recta la pierna de atrás y el talón de esa pierna sobre el piso, flexione la rodilla de la pierna de adelante y lleve suavemente su cadera y pecho hacia la pared hasta que sienta un estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás.
3. Mantenga el estiramiento por lo menos de 15 a 30 segundos.
4. Repita de 2 a 4 veces.

Estiramiento de la pantorrilla en la pared (rodillas flexionadas)



diapositiva 2 de 4

1. Póngase de pie frente a una pared, con las manos apoyadas en la pared a la altura de los ojos. Ponga la pierna afectada un paso detrás de la otra.
2. Con ambos talones sobre el suelo, doble ambas rodillas. Luego, lleve suavemente su cadera y pecho hacia la pared hasta que sienta un estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás.
3. Mantenga el estiramiento por lo menos de 15 a 30 segundos.
4. Repita de 2 a 4 veces.

Estiramiento de la corva en la pared



diapositiva 3 de 4

1. Acuéstese boca arriba en el espacio de una puerta, con su pierna buena a través del espacio de la puerta.
2. Deslice la pierna afectada hacia arriba por la pared, para enderezarla. Debería sentir un ligero estiramiento a lo largo de la parte trasera de su pierna.
3. Mantenga el estiramiento por lo menos durante 1 minuto para comenzar. Con el paso del tiempo, trate de aumentar el tiempo de estiramiento hasta 6 minutos.
4. Repita de 2 a 4 veces.
5. Si no tiene un lugar adecuado para hacer este ejercicio en el espacio de una puerta, hay otra forma de hacerlo.
6. Acuéstese boca arriba y doble la rodilla de su pierna afectada.
7. Tome una toalla con sus dos manos y pásela por debajo de ese pie y los dedos de ese pie.

8. Enderece la pierna y jale lentamente la toalla hacia atrás. Debería sentir un ligero estiramiento a lo largo de la parte trasera de su pierna.
 9. Mantenga el estiramiento de 15 a 30 segundos. O mejor aún, mantenga el estiramiento durante 1 minuto, si puede.
 10. Repita de 2 a 4 veces.
1. No arquee la espalda.
 2. No doble ninguna de las dos rodillas.
 3. Mantenga un talón tocando el suelo y el otro tocando la pared. No estire los dedos de los pies.

Estiramiento del músculo de la espinilla



diapositiva 4 de 4

1. Siéntese en una silla con ambos pies apoyados en el piso.
2. Doble la pierna afectada hacia atrás para que la parte de arriba de su pie más cercana a los dedos quede apoyada en el piso y los dedos de los pies queden apuntando hacia afuera de su cuerpo. Si lo requiere, puede sujetarse de los costados de la silla como apoyo.
3. Mantenga el estiramiento por lo menos de 15 a 30 segundos. Debería sentir que la parte inferior del frente de la pierna (la espinilla) se estira.
4. Repita de 2 a 4 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.