

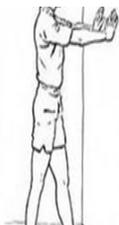
## PLAN CASERO FASCITIS PLANTAR, ESPOLON CALCANEEO, ESGUINCE DE TOBILLO

CODIGO: FO-GC-027

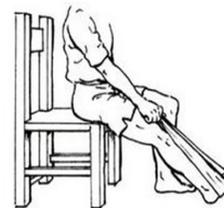
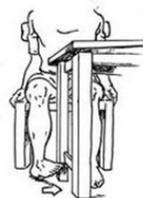
VERSION: 001

FECHA: 2018/06/20

1. El pie del lado afectado colocado detrás con la rodilla estirada. Flexionar la pierna contraria sin mover la otra ni despegar el talón del suelo. Mantener 10-30 segundos



3. Sentado, descalzo, con la rodilla estirada, el talón apoyado y una toalla alrededor del pie. Llevar el pie hacia abajo. Mantener 10 segundos y volver a la posición inicial.



2- Sentado descalzo, con los pies apoyados. Levante el pie del suelo y apoye la parte externa del pie contra la pata de la mesa. Mantener 10 segundos y volver a la posición inicial.



4. De pie, descalzo, con el pie afectado apoyado en el suelo mientras la pierna sana se dobla. Mantener 10 segundos y volver a la posición inicial.



Se recomienda antes de iniciar o al finalizar el ejercicio colocar calor húmedo durante 10 minutos y frío durante 10 minutos en la zona de dolor (tener precaución de no causar quemadura).

Durante la realización del ejercicio deber tener en cuenta la respiración: antes de realizar el movimiento debe tomar aire, al hacerlo expulsa el aire lentamente y cuando finalice respire normalmente.