

Flexo-extensió del turmell



Dirigiu el peu cap amunt i cap avall alternativament.



Intenteu aconseguir la màxima amplitud del moviment.



Gir de turmell



Realitzeu moviments giratoris del peu de manera que els dits descriguin cercles de la màxima amplitud.



Primer en una direcció i després cap a l'altra.



Separació i aproximació



Recolzeu els talons en el terra o en el llit.



Realitzeu moviments de rotació cap a endins, intentant contactar amb les puntes dels peus, o cap a fora, procurant separar el màxim possible les puntes dels peus.



Flexió dels dits



Realitzeu moviments de flexió dels dits dels peus, el màxim possible.



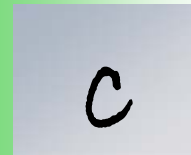
Torneu a la posició neutra i repetir.



Dibuixar



Dibuixeu amb el peu les lletres de l'abecedari.



Urpa



Igual que l'anterior però intenteu agafar amb els dits algun objecte petit (una pilota de goma, un llapis) o arrugar una tovallola o un llençol.



Recordeu que és molt important fer un diagnòstic correcte de la patologia abans de fer qualsevol exercici de rehabilitació.

És molt important adoptar una posició adequada a l'hora de realitzar qualsevol exercici.

Els exercicis de turmell i de peu, s'han de fer asseguts en una cadira sense braços o estirats en una superfície dura.

Comenceu sempre per la posició inicial explicada en cada exercici. Us podeu ajudar d'un mirall per comprovar que ho feu correctament.

Feu els exercicis de peus amb els genolls una mica flexionats.

Tots els exercicis s'han de realitzar suaument i de forma progressiva.

Pauta dels exercicis:

- Els 5 primers dies, realitzar 2 tandes de 5 repeticions de cada exercici.
- Els següents 5 dies fer 2 tandes de 10 repeticions.
- A partir de l'onzè dia, fer 3 tandes de 10 repeticions.
- Descansar sempre entre cada tanda.

En general, és convenient consultar amb els professionals sempre que hi hagi algun dubte.



fundació
sant hospital
la seu d'urgell

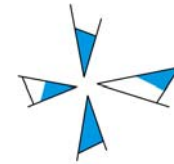
Passeig Joan Brudieu, 8—25700 La Seu d'Urgell—973 350050

hospital@fsh.cat

Exercicis de
rehabilitació



Turmells i peus



fundació
sant hospital
la seu d'urgell

Edició 1
6 de maig de 2013.