

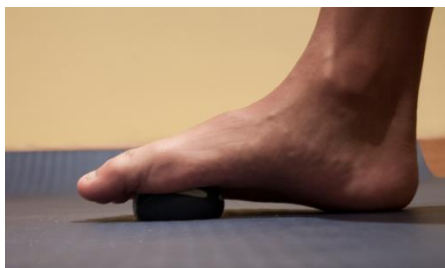
EJERCICIOS PARA TRATAMIENTO DE GENU VALGUM



* Ejercicio de círculos con los pies hacia dentro para calentar la zona.

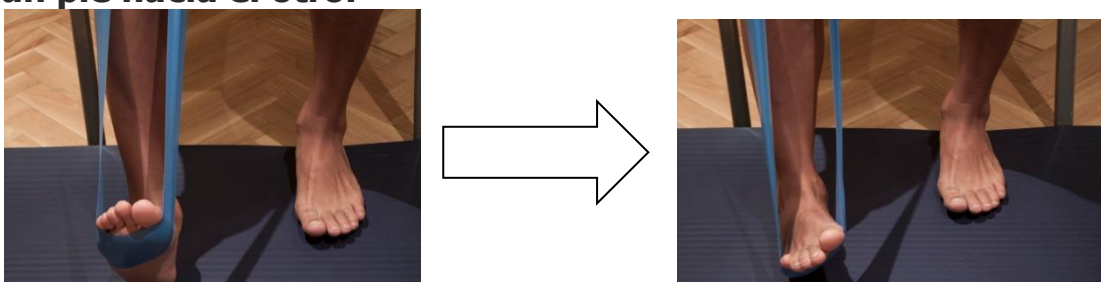


* Ejercicio de fuerza de prensión manteniendo la pelota en la parte interna de la planta del pie.



* Que apriete nuestra mano con sus pies (colocaremos la mano en la parte interna de sus pies y que intente apretar la mano con sus plantas).

* Ejercicio de theraband para trabajar los tibiales posteriores: apretamos contra la resistencia de una goma elástica hacia debajo y adentro llevando un pie hacia el otro.



* Ejercicio de la toalla: acercaremos una toalla con los dedos del pie, primero sin resistencia y luego poco a poco añadiremos un peso pequeño.



* Que intente coger con los dedos del pie un bolígrafo o una pelota (si costase mucho trabajo) para hacer fuerza con la musculatura del pie.



*** Que levante una pelota con la parte interna de ambos pies llevando rodillas hacia fuera.**

*** Ponerse en puntillas y andar sobre esta posición hacia delante y hacia detrás corrigiendo la postura elevando la parte interna del pie y llevando rodilla hacia fuera.**

*** Sentado con ambas plantas de los pies juntas, que intente apretar una esponja pequeña que colocaremos en la parte externa de ambas rodillas.**

*** Tumbado boca arriba con almohada de bajo de rodillas levantamos el pie sin despegar las rodillas de la almohada (con un peso en tobillos cuando llevemos varios días realizándolo) y hacemos fuerza 10 segundos y otros 10 descansamos. Para realizar el ejercicio, estiraremos rodillas marcando el trabajo sobre vasto interno llevando el pie hacia dentro y la pierna hacia rotación externa.**

*** Misma posición, pero en esta ocasión apretaremos con el hueco de la rodilla hacia debajo contra la almohada 10 segundos y otros 10 segundos descansamos. El ejercicio se realizará combinándolo con apretar una pelota con la planta de ambos pies y llevando rodillas haciendo fuerza al mismo tiempo hacia debajo y afuera.**

*** Misma posición, pero ahora le resistiremos que junte ambas plantas de los pies primero, y luego en la cara externa de ambas piernas dificultaremos la apertura de las mismas.**

*** Equilibrio monopodal sobre un pie y luego sobre el otro manteniendo la posición con ojos abiertos y cuando se domine la posición con ojos cerrados evitando apoyar sobre la cara interna de los pies.**



*** Caminar descalzo marcando una línea hacia delante y hacia detrás con ojos abiertos primero y luego ojos cerrados.**

*** Que dibuje con los pies distintas formas que le pidamos agarrando el lapicero con los dedos de los dos pies.**

***Estiramiento de isquiotibiales, gemelos y peroneos.**

10 MINUTOS CADA EJERCICIO, RECUERDA QUE DEBES REALIZAR LOS EJERCICIOS SIN HACERTE DAÑO.

CENTRO DE FISIOTERAPIA BELLÓ
C/JUAN PABLO II Nº6 2ª TOMELLOSO
(CIUDAD REAL)

TELÉFONOS 686458723/926705297

www.fisioterapiabello.com