

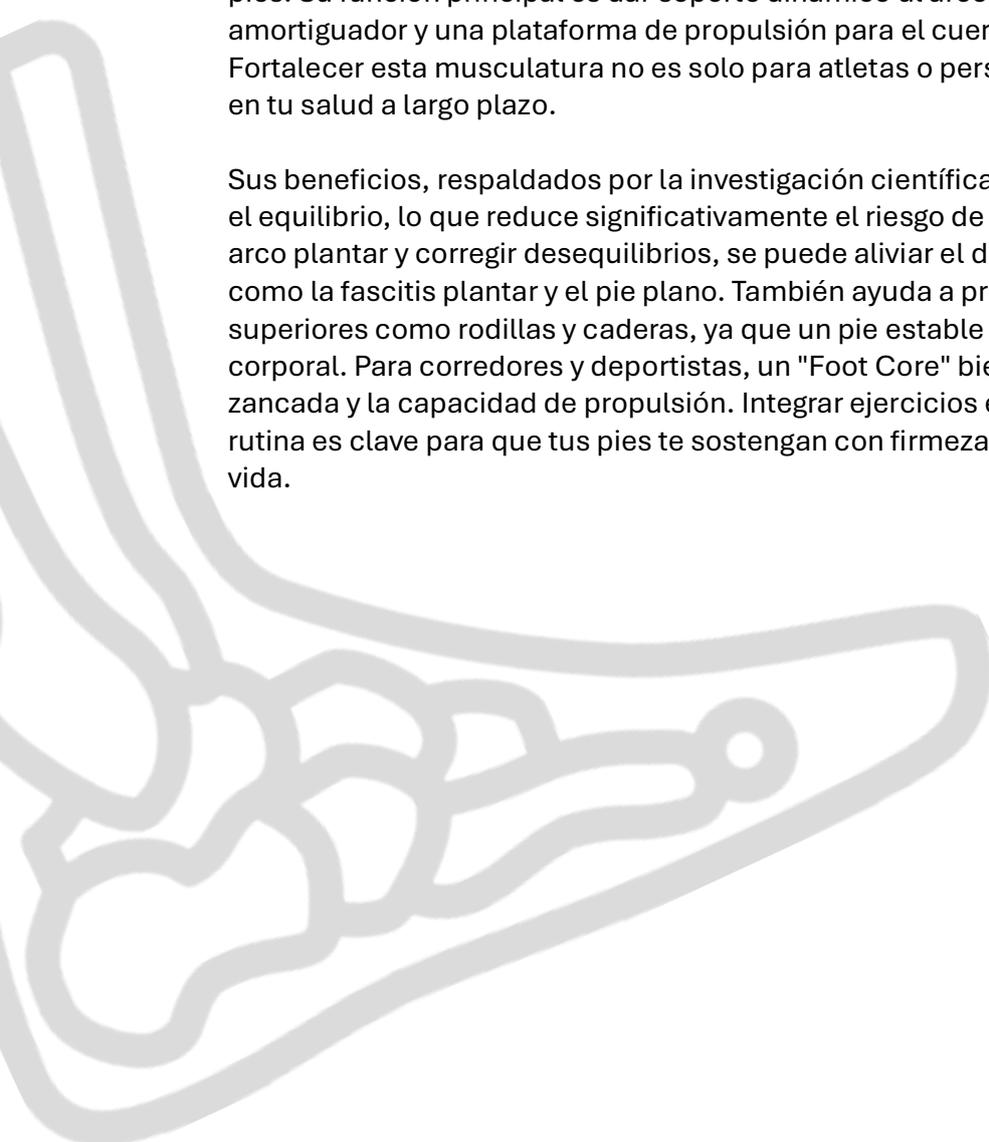
EJERCICIOS DE PIE Y TOBILLO

EJERCICIOS DE FOOT CORE

La salud de nuestros pies es la base de nuestro bienestar general, y a menudo la descuidamos hasta que surge un problema. Sin embargo, el ejercicio terapéutico es una herramienta poderosa y fundamental no solo para recuperar la funcionalidad, sino también para prevenir futuras dolencias. Va más allá de simples estiramientos; se trata de un enfoque científico y personalizado diseñado para fortalecer la musculatura del pie y el tobillo, y reeducar el movimiento de una de las partes más complejas de nuestro cuerpo.

El concepto de "Foot Core" (o "núcleo del pie") se refiere a la compleja red de huesos, ligamentos y, sobre todo, a los músculos intrínsecos del pie. Al igual que el "core" del tronco (abdomen y espalda) proporciona estabilidad y fuerza, el "Foot Core" hace lo mismo para tus pies. Su función principal es dar soporte dinámico al arco plantar, actuando como un amortiguador y una plataforma de propulsión para el cuerpo en cada paso que damos. Fortalecer esta musculatura no es solo para atletas o personas con dolencias, es una inversión en tu salud a largo plazo.

Sus beneficios, respaldados por la investigación científica, incluyen la mejora de la estabilidad y el equilibrio, lo que reduce significativamente el riesgo de caídas y esguinces. Al fortalecer el arco plantar y corregir desequilibrios, se puede aliviar el dolor asociado a condiciones comunes como la fascitis plantar y el pie plano. También ayuda a prevenir problemas en estructuras superiores como rodillas y caderas, ya que un pie estable es la base para una buena alineación corporal. Para corredores y deportistas, un "Foot Core" bien entrenado mejora la eficiencia de la zancada y la capacidad de propulsión. Integrar ejercicios específicos para el "Foot Core" en tu rutina es clave para que tus pies te sostengan con firmeza y sin molestias en cada paso de tu vida.



EJERCICIO DE PIE CORTO



Sentado. Rodillas y tobillos a 90°. Aproxima la base del primer dedo a tu talón sin flexionar los dedos, manteniendo el talón y el antepié pegados al suelo, como intentando hacer tu pie más corto. Mantenemos 5 segundos cada contracción.

Realiza:

- 1 serie.
- 10 repeticiones con cada pie.

Progresas:

- Sentado 1x10 repeticiones.
- De pie 1x10 repeticiones.
- Apoya sólo una pierna 1x10 repeticiones.

Objetivos:

- Activación y fortalecimiento de la musculatura intrínseca del pie.
- Mejora de la función neurosensorial del pie.
- Rehabilitación y prevención de patologías comunes como la fascitis plantar.

EJERCICIO DE ELEVACIÓN DEL ARCO



Muy similar al ejercicio de pie corto. Sentado en una silla con pies apoyados en el suelo o de pie con los pies a la altura de las caderas. Contraemos el pie intentando aumentar el puente del pie. El talón y los dedos no pueden despegarse del suelo. Mantén 5 segundos la contracción.

Realiza:

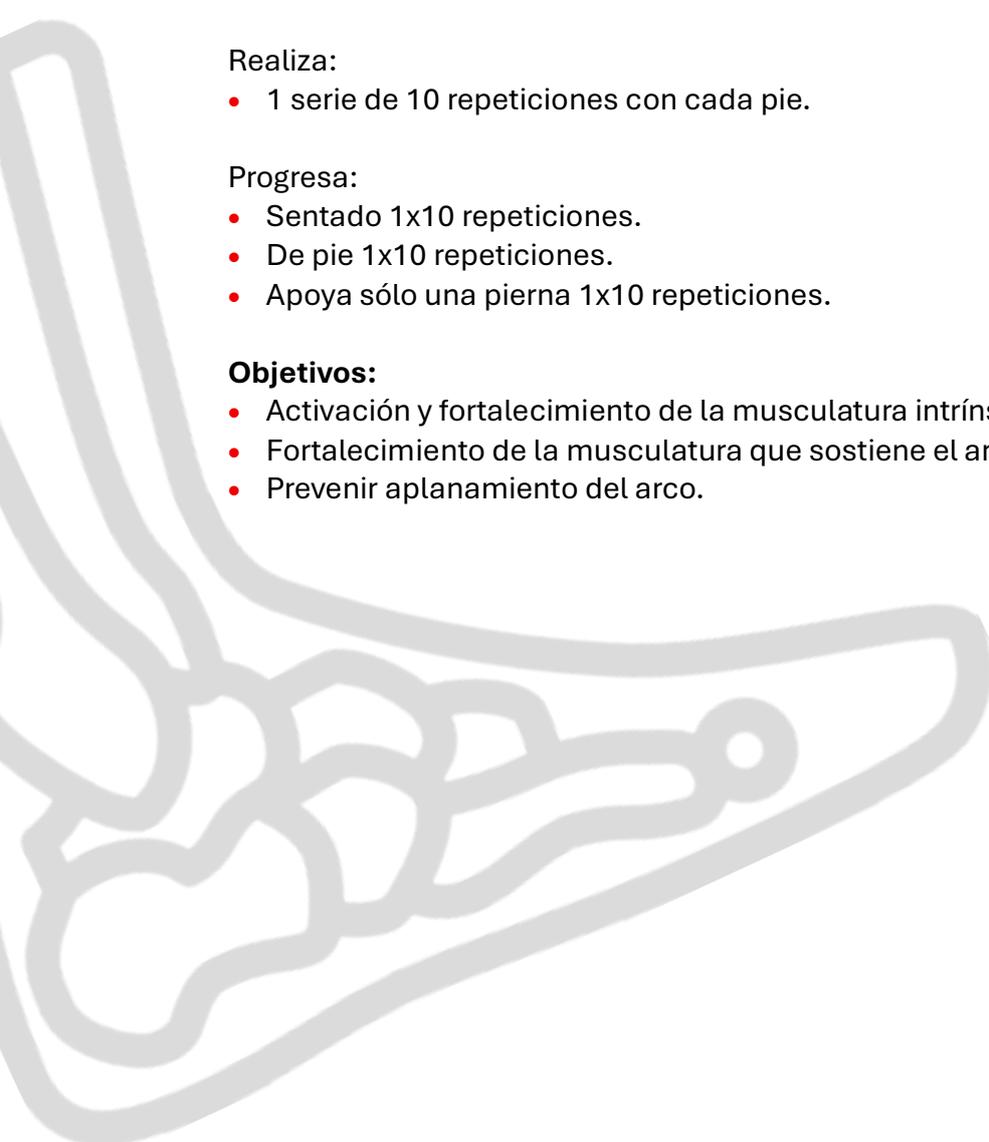
- 1 serie de 10 repeticiones con cada pie.

Progresas:

- Sentado 1x10 repeticiones.
- De pie 1x10 repeticiones.
- Apoya sólo una pierna 1x10 repeticiones.

Objetivos:

- Activación y fortalecimiento de la musculatura intrínseca del pie.
- Fortalecimiento de la musculatura que sostiene el arco plantar.
- Prevenir aplanamiento del arco.



EJERCICIO DE SEPARACIÓN DE DEDOS



De pie. Apoya el pie en el suelo elevamos todos los dedos. Apoyamos el 5º dedo en el suelo y vamos separando todos los dedos hasta apoyar el primer dedo en el suelo. En esta postura apoyamos y extendemos todos los dedos sin perder la separación. Mantenemos 5 segundos y relajamos.

Realiza:

- 1 serie.
- 10 repeticiones con cada pie.

Progresas:

- 1: Postura sentada 1 x 10 repeticiones.
- 2: Postura de pie 2 x 10 repeticiones.
- 3: Postura de pie 2 x 10 repeticiones manteniendo 10 segundos.

Objetivos:

- Aumentar la movilidad de los dedos del pie.
- Fortalecer los músculos abductores y los interóseos dorsales.

EJERCICIO DE ARRUGAR LA TOALLA



De pie o sentado. Coloca una toalla pequeña en el suelo. Apoya el pie en la toalla y usa los dedos de un pie para arrugar la toalla hacia ti, agarrándola con los dedos. Repite la acción hasta recoger toda la toalla.

Realiza:

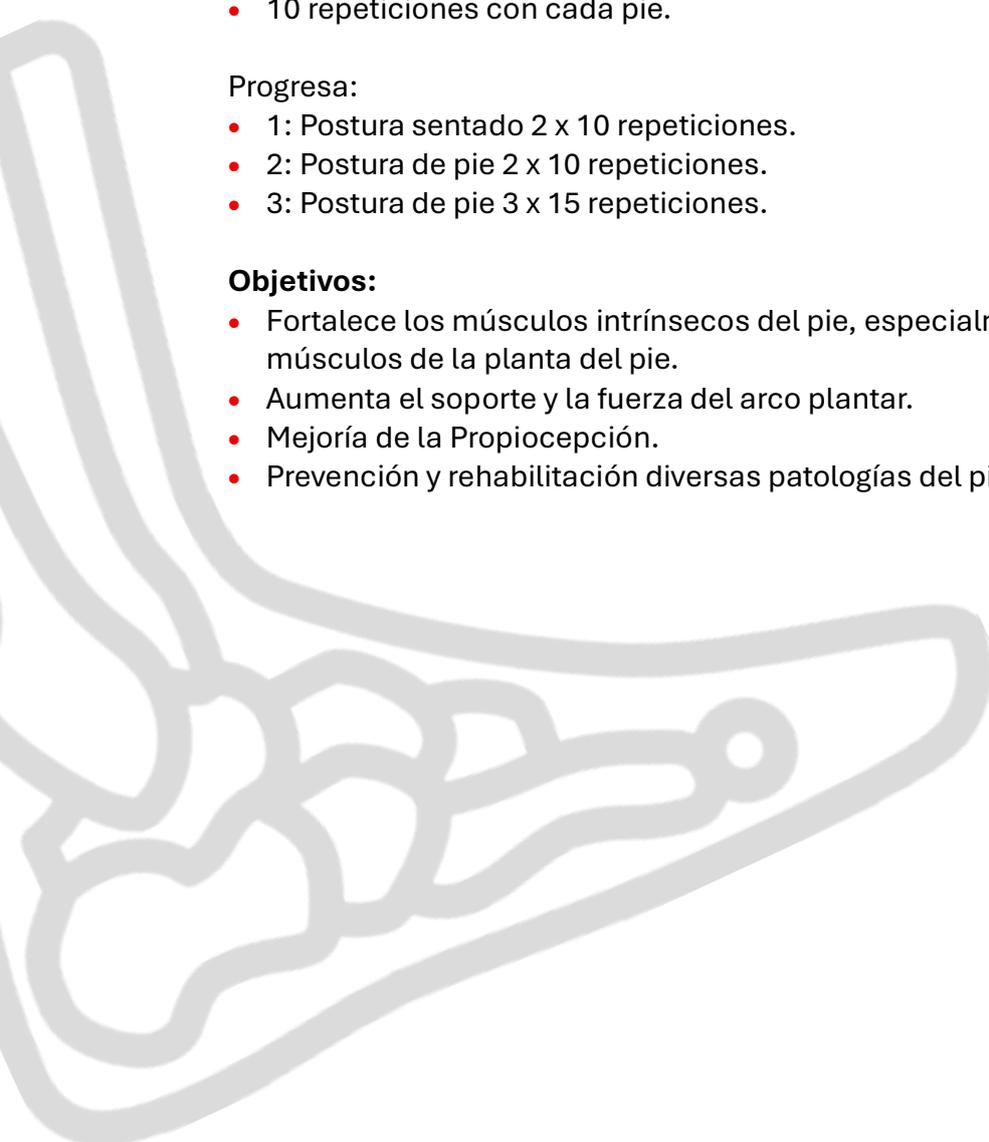
- 1 serie.
- 10 repeticiones con cada pie.

Progresas:

- 1: Postura sentado 2 x 10 repeticiones.
- 2: Postura de pie 2 x 10 repeticiones.
- 3: Postura de pie 3 x 15 repeticiones.

Objetivos:

- Fortalece los músculos intrínsecos del pie, especialmente los flexores de los dedos y los músculos de la planta del pie.
- Aumenta el soporte y la fuerza del arco plantar.
- Mejoría de la Propiocepción.
- Prevención y rehabilitación diversas patologías del pie.



EJERCICIO DE ELEVACIÓN DEL DEDO GORDO



De pie o sentado. Pie apoyado en el suelo. Levantamos solo el dedo gordo, manteniendo los otros cuatro dedos pegados al suelo.

Realiza:

- 1 serie.
- 10 repeticiones con cada pie.

Progresar:

- 1: Postura sentado 2 x 10 repeticiones.
- 2: Postura de pie 2 x 10 repeticiones.
- 3: Postura de pie 3 x 15 repeticiones.

Objetivos:

- Mejora de la coordinación y el control muscular fino del pie.
- Fortalecimiento del arco plantar.
- Aumento de la propiocepción, equilibrio y estabilidad general del pie.
- Optimiza la fase de despegue durante la marcha y la carrera.

EJERCICIO DE ELEVACIÓN DE PRIMER Y QUINTO DEDO



De pie o sentado. Pie apoyado en el suelo. Levantamos solo el dedo gordo, manteniendo los otros cuatro dedos pegados al suelo. A continuación, mantén el dedo gordo apoyado en el suelo y eleva el resto de los dedos. Mantén 5 segundos cada movimiento de elevación.

Realiza:

- 1 serie.
- 10 repeticiones con cada pie.

Progresas:

- 1: Sentado 1x10 repeticiones.
- 2: De pie 1x10 repeticiones.
- 3: Apoya sólo una pierna 1x10 repeticiones.

Objetivos:

- Mejora de la coordinación y el control muscular fino del pie.
- Activación y Fortalecimiento de la musculatura intrínseca, en especial de los músculos como los interóseos y del abductor del dedo gordo.
- Aumento de la propiocepción, equilibrio y estabilidad general del pie.

EJERCICIO DE RECOGIDA DE CANICAS



Sentado. Coloca varias canicas o pelotas pequeñas en el suelo. Usando solo los dedos de un pie, recoge una canica a la vez y colócala en un recipiente. Este ejercicio es excelente para la destreza y el control de los músculos intrínsecos del pie.

Realiza:

- 1 serie.
- 10 repeticiones con cada pie.

Progresas:

- 1: 1x10 repeticiones.
- 2: 2x10 repeticiones.
- 3: 3x10 repeticiones.

Objetivos:

- Mejorar la destreza fina de los músculos intrínsecos del pie.
- Aumentar la fuerza de agarre de los dedos.
- Incrementar el control neuromuscular de la planta del pie.

EJERCICIO DE ELEVACIÓN DE TALONES



De pie, sube y baja sobre el antepié usando ambos pies. Inicialmente usa una silla o mesa para mantener el equilibrio.

Realiza:

- 1 serie.
- 20 repeticiones.

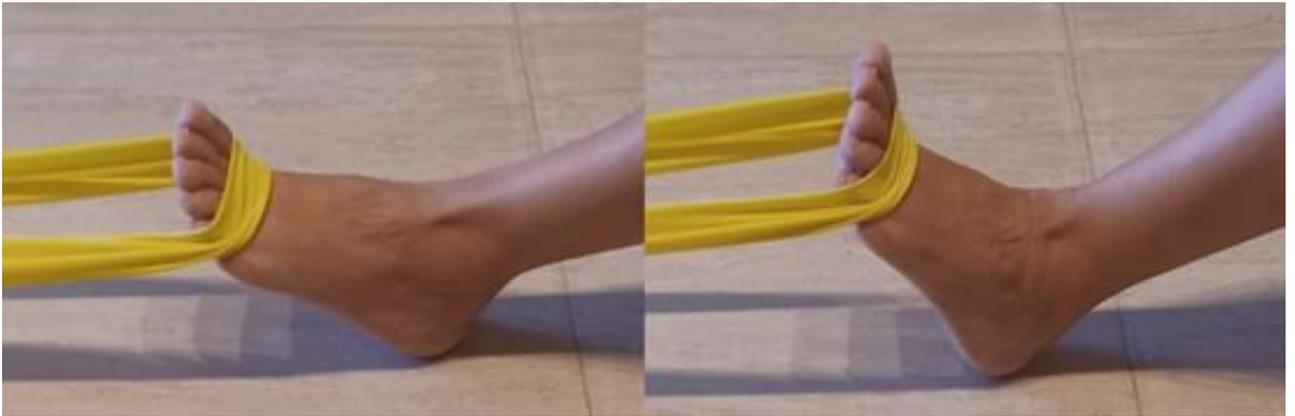
Progresas:

- 1: 1x20 repeticiones.
- 2: 2x20 repeticiones.
- 3: 2x30 repeticiones.

Objetivos:

- Fortalecer los músculos de la pantorrilla (gemelos y sóleo)
- Ayudar en la propulsión del movimiento al caminar o correr..
- Mejorar estabilidad del tobillo.
- Mejora soporte del arco plantar.

EJERCICIO DE FLEXIÓN DORSAL DE DEDOS DEL PIE Y TOBILLO CON BANDA ELÁSTICA



Postura sentada, utilizando una banda de resistencia alrededor del antepié, realice la flexión dorsal del tobillo y los dedos del pie y vuelva a la posición original.

Realiza:

- 1 serie.
- 10 repeticiones.

Progresas:

- 1: 1x10 repeticiones.
- 2: 2x10 repeticiones.
- 3: 2x10 repeticiones.

Objetivos:

- Fortalecer la musculatura intrínseca del pie.
- Fortalecer los músculos: tibial posterior, tibial anterior, gastrocnemio y sóleo.
- Mejora del equilibrio y la propiocepción.
- Mejorar estabilidad del tobillo.

EJERCICIO DE EQUILIBRIO A UNA SOLA PIERNA



De pie con los pies a la altura de los hombros y la espalda recta. Levanta una pierna, doblando la rodilla y manteniendo el pie levantado detrás. Mantén el equilibrio sobre la pierna que está apoyada, durante 30 o 60 segundos. Puedes apoyarte en una pared o en una silla al principio. Cambia de pierna.

Realiza:

- 1 serie.
- 30 a 60 segundos.

Progresas:

- 1: Realiza el ejercicio sin apoyo.
- 2: Aumenta el tiempo del ejercicio.
- 3: Utiliza superficies inestables.

Objetivos:

- Fortalecimiento de musculatura de cadera, rodilla, tobillo y pie.
- Mejorar equilibrio y coordinación.
- Aumentar la propiocepción.

EJERCICIO DE COMPRESIÓN DE SEPARADORES DE DEDOS



Sentado. Rodillas a 90°, pies apoyados en el suelo. Colocamos separadores digitales entre los dedos. Realizamos compresiones de los separadores. Mantenemos 5 segundos y relajamos.

Realiza:

- 1 serie de 10 repeticiones con cada pie.

Progresas:

- aumentando el número de series.

Objetivos:

- Fortalecimiento de los músculos intrínsecos del pie.
- Mejora de la propiocepción y el control motor.
- Aumento de la estabilidad de la pisada y el equilibrio.

[Pide Cita con el Dr. Jordi Jiménez.](#) Te atenderá en el centro de Palma de Mallorca y te ayudará a recuperar tu calidad de vida.