

Rutina de ejercicios para pie plano

1 Eleve los bordes internos de los pies, doblando los dedos gordos.



2 Con los pies juntos, elévese sobre las puntas y baje lentamente.



3 Camine de puntas cruzando las piernas.



4 Camine con los bordes internos de los pies.



5 Camine con los bordes externos de los pies.



6 Camine apoyándose sobre los talones.



7 Coja un objeto pequeño con los dedos de los pies y camine de talones sin soltar el objeto



IMPORTANTE

Elija el lugar mas amplio y cómodo de su casa.

Utilice ropa cómoda.

Lleve con usted los objetos que vaya a necesitar.

Procure estar descalzo y sin calcetines para realizar la rutina de ejercicios.

Realice un número de 10 veces cada ejercicio, alternando los pies o en conjunto.

Realice la rutina de ejercicios para pie plano por lo menos 3 veces al día.

Llame a su médico especialista en pie y tobillo en caso de duda o dificultad.