

# Westminster Accident and Injury Center

Christopher L. Higgins, D.C.

680 W. 121<sup>st</sup> Ave. Ste. 100

Westminster, CO 80234

P: 303-457-4570 | F: 303-254-9590

Website: westminsteraccidentandinjury.com

**Nombre:**

**Fecha:**

**Serie:**

Tratamiento de ejercicios de rehabilitación y corrección con respeto. Es mejor seguir este programa en la misma orden, como dirigido por el Dr. Higgins. Usa ropa suelta, ropa cómoda y empieza los movimientos lentamente y con cuidado. Mantén un ciclo de respiración equilibrado con cada ejercicio. No salte un día o haga doble de su rutina. Si sientes algo que te molesta o dolor es debido a sus músculos haciéndose más fuerte.



## Aumentos de la Pantorrilla

- Párate los pies la misma distancia del ancho de su cadera con sus pies apuntando hacia delante
- Levante los talones de la tierra y ponga el equilibrio en los pies
- Sostén por 3-5 segundos y luego mueva lentamente los talones hacia abajo

**Repeticiones: 10 Conjuntos: 3**



## Dorsiflexión y Plantar flexión

- Comenza en posición sentada con las piernas directas
- Flexiona los dedos del pie hacia arriba dos veces
- Flexiona los pies hacia el piso dos veces

**Repeticiones: 10 Conjuntos: 3**



## Círculos de tobillo

- Comenza en posición sentada con las piernas directas
- Usando el movimiento del tobillo haz círculos en una dirección
- Usando el movimiento del tobillo haz círculos en la otra dirección

**Repeticiones: 10 Conjuntos: 3**