

EJERCICIOS PARA PACIENTES CON PIES CAVOS



Anda de talones



Agachate y vuelve a subir, procurando tocar los talones en el suelo



Haz rodar un palo cerca y lejos de la silla



Pasa los pies por encima y por debajo del palo



Tira fuerte de una goma, varias veces



Sube y baja con la punta de los pies encima un cojín