

EJERCICIOS PARA PACIENTES CON PIES PLANOS



Anda de puntillas



sube y baja de puntillas



salta encima de un balón grande



arruga el trapo con los pies



Haz rodar el palo cerca y lejos de la silla



Anda sobre superficies BLANDAS



Pasa los pies por encima y por debajo del palo



Pon los pies en un aro y vuévelos a sacar



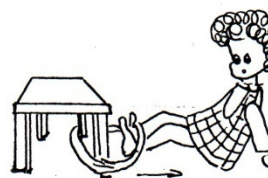
Sube y baja el balón sin que se caiga



Cruza los pies al andar



Mueve los dedos y los tobillos



Tira de una goma varias veces