

## TENDINITIS PERONEOS-TIBIALES

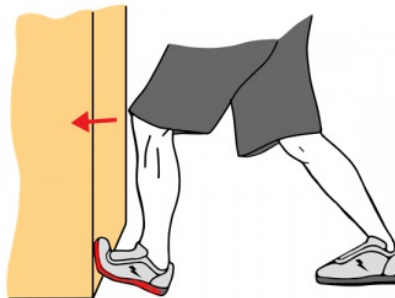
EJS ESTIRAMIENTO Y TONIFICACIÓN MUSCULAR

### Estiramiento de gemelo de pie



3 Series 20 seg

### Estiramiento de la fascia plantar



3 Series 20 seg

### Movilización para dorsiflexión de tobillo



2 Series 15 reps

Movimiento rítmico adelantando la rodilla para que se flexione más el tobillo. Sin dolor. La planta del pie no se levanta

### Estiramiento de peroneos pie apoyado en banco



3 Series 20 seg

### Estiramiento del tibial anterior de cuchillas



3 Series 20 seg

### Estiramiento para soleo y pies



3 Series 20 seg

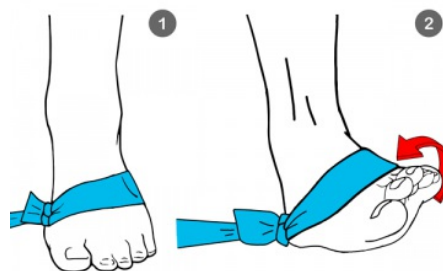
### Eversión e inversión



3 Series 10 reps

10 repeticiones hacia cada lado. Sin que se mueva la rodilla.

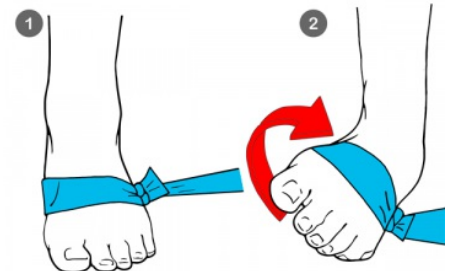
### Eversión de tobillo



1 Series 10 reps

Mov hacia dedo pequeño. Aguantar la tensión de la banda elástica 5 seg y volver lento. Descansar 10 segundo entre reps.

### Inversión de tobillo



1 Series 10 reps

Mov hacia dedo gordo. Aguantar la tensión de la banda elástica 5 seg y volver lento. Descansar 10 segundo entre reps.