

# TENDINOPATÍA AQUÍLEA

## PLAN DE ESTIRAMIENTOS

ESTIRAMIENTO	TIEMPO	IMAGEN
<p><b>1er estiramiento:</b> Px se apoyará en la pared con ambas manos, llevará pierna no lesionada en flexión de rodilla y la pierna afectada hará extensión con ligero levantamiento de talón del pie mientras empujará el pecho hacia adelante.</p>	<p>2 repeticiones c/pierna Mantener posición por 15 segundos (dependiendo de la tolerancia del paciente) y descansar 5 segundos.</p>	
<p><b>2do estiramiento:</b> Px colocará ambas piernas en el borde de una superficie ligeramente alta y se sujetará en un sitio fijo para evitar caídas, el movimiento a realizar es llevar el talón lo más abajo que pueda.</p>	<p>3 series de 12 repeticiones, descansar 15 segundos antes de iniciar la siguiente serie.</p>	
<p><b>3er estiramiento:</b> Px sentado camilla o suelo con las piernas completamente extendidas, el movimiento a realizar con los pies hará dorsiflexión sin que las rodillas se flexionen.</p>	<p>2 series de 10 repeticiones cada pie, será lento, constante e irán alternando los pies después de completar las 10 repeticiones.</p>	
<p><b>4to estiramiento:</b> Px sentado en camilla o suelo con la pierna afectada en flexión y la otra pierna extendida, el pie estará apoyado únicamente con puro talón y con una mano extenderá cada dedo del pie y los mantendrá uno por uno; se hará con ambas piernas.</p>	<p>4 repeticiones y mantendrá 5-10 segundos por dedo.</p>	
<p><b>5to estiramiento:</b> Px se colocará en 4 puntos con piernas arrodilladas, levantará la cadera y extenderá las dos piernas al mismo tiempo con pie en puntillas, tronco derecho, cadera ligeramente hacia atrás.</p>	<p>7 repeticiones y mantendrá posición por 12 segundos, 10 segundos de descanso.</p>	

# TENDINOPATÍA AQUÍLEA

## PLAN DE EJERCICIOS

EJERCICIO	TIEMPO	IMAGEN
<p><b>1er ejercicio:</b> Con un banco o silla que no supere la altura de la cadera, colocará una pierna encima del banco con flexión de rodilla, sus dos manos se apoyarán en la pierna flexionada y empujar hacia adelante levemente.</p>	<p>3 series de 15 repeticiones por pierna.</p>	
<p><b>2do ejercicio:</b> Px en bipedestación se colocará enfrente de una pared o escalera sueca con ambas manos pegadas o sujetas como punto de apoyo, luego hará plantiflexión de ambos pies.</p>	<p>3 series de 12 repeticiones, tomar 10 segundos de descanso.</p>	
<p><b>3er ejercicio:</b> Px en bipedestación se colocará con ambas manos sujetas en una superficie fija, subirá una pierna en flexión y la otra estará extendida pegada al suelo; la pierna extendida hará movimientos de plantiflexión, luego alternará con la otra pierna.</p>	<p>3 series de 10-15 segundos en ambas piernas, tomar 10 segundos de descanso.</p>	
<p><b>4to ejercicio:</b> Px sentado, una pierna extendida y la otra flexionada, en la pierna flexionada se le colocará una pelota de lacrosse o un rodillo en la zona del tendón de Aquiles, pierna flexionada y brazos harán de apoyo, cadera elevada, los movimientos a realizar serán empujes hacia adelante.</p>	<p>3 series de 15 segundos en ambas piernas, tomar descanso de 6 segundos.</p>	
<p><b>5to ejercicio:</b> Px hará una caminata, de ida será en puntillas y de regreso será en talón, en caso de perder el equilibrio puede sujetarse en una superficie fija.</p>	<p>Se realizarán 6 vueltas, si el px no presenta dolor intolerable, se aumentarán otras 2.</p>	