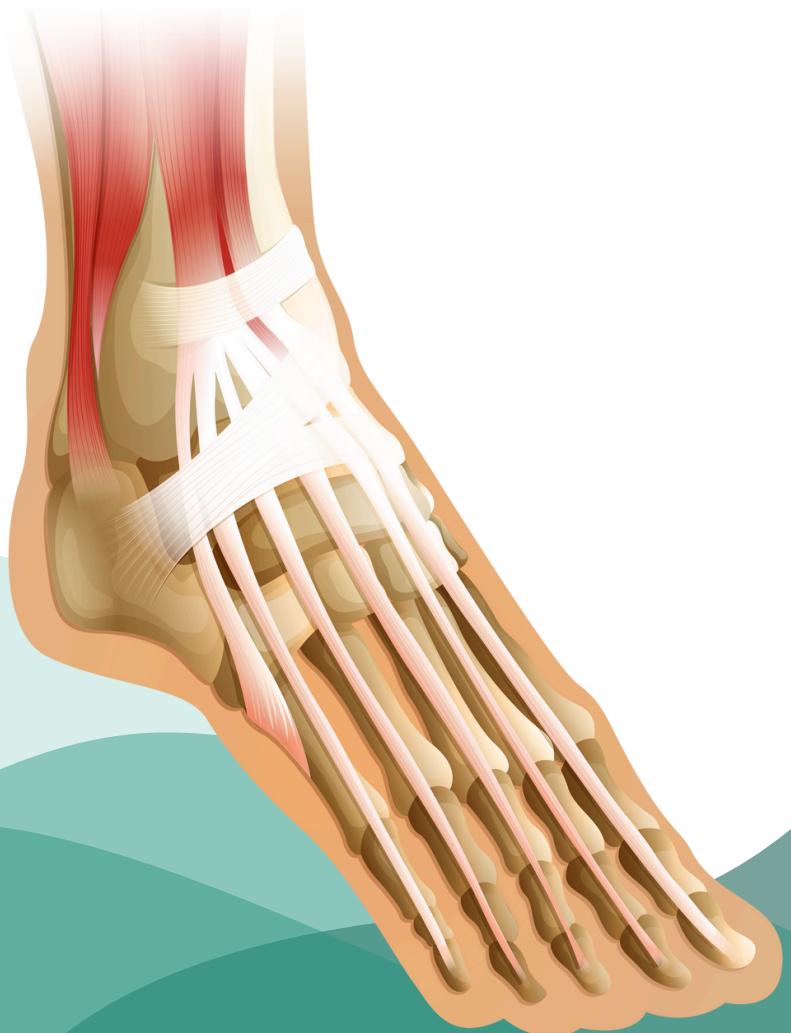


# **SX TUNEL DEL TARSO**



# Síndrome tunel tarsiano

## plan de ejercicios



Ejercicio	Serie/repetición	Imagen
Plataforma inestable nos colocaremos encima del cojín y en 1 pie (pie lastimado apoyado en el cojín), y aguantaremos 10 sg.	3 SERIES 10 REPETICIONES	
Ejercicio en borde nos colocamos en un borde, medio pie sale fuera del escalón y realizaremos flexión (puntillas), y extensión (bajar) de tobillo.	3 series 10 repeticiones	
Puntillas en el suelo nos ponemos de puntillas y aguantaremos 5-6 seg.	3 series 10 repeticiones	

<p>Canicas sentados en una silla, trasladaremos con nuestra musculatura de la planta del pie las canicas de un lado a otro</p>	<p>3 series 10 repeticiones</p>	
<p>sentados en una silla, nos rodearemos la zona de apoyo del pie e intentaremos llevar el pie hacia fuera</p>	<p>3 series 10 repeticiones (Aguantando 3-4 seg)</p>	

# Sindrome tunel tarsiano



## plan de estiramientos

Estiramiento	Serie/repeticion	Imagen
hincado apoyamos todos los dedos en el suelo y dejamos caer ligeramente nuestro peso	15 segundos 2 veces al dia	
entrelazamos los dedos de la mano con los dedos del pie y hacemos movimientos circulares	15 segundos 1 vez por dia	
en una pared, recargamos dedos del pie, con apoyo del pie contrario detras, recargando nuestro peso ligeramente	415 segundos 4 veces al dia	

<p>sentado, estiramos nuestro pie colocándolo en una superficie recta, con una toalla o sabana jalamos hacia nosotros haciendo una flexión</p>	<p>10 repeticiones en ultima mantener 10 segundos</p>	
<p>sentados, con piernas estiradas, estiramos lo mas posible el empeine del pie</p>	<p>10 repeticiones mantenidas durante 5 segundos</p>	