

1. BAÑOS DE GENGIBRE
2. ESTIRAMIENTOS
 - 2.1. GEMELOS
 - 2.2. SÓLEO
 - 2.3. TIBIAL POSTERIOR
 - 2.4. FLEXOR DEL 1er DEDO
 - 2.5. FLEXOR DE LOS DEDOS
 - 2.6. ISQUIOTIBIALES
3. MOVILIZACIÓN EN ROTACIÓN DE RODILLA
4. FLEXIBILIZACIÓN ARCO PLANTAR

1. BAÑOS DE GENGIBRE

Otra vez nos volvemos a encontrar el jengibre como tratamiento de inflamaciones tendinosas. Aunque la fásia plantar es más profunda que otras estructuras como el tendón de la musculatura epicondílea, o la cápsula de las articulaciones de los dedos, en este caso también nos podremos aprovechar de sus beneficios.

Llenamos un recipiente con agua bien caliente y le espolvoreamos el jengibre. Este puede ser seco molido, de venta en farmacias o bien fresco rallado de venta en fruterías. Es difícil estipular cuanta cantidad de jengibre hay añadir al agua, simplemente hay que conseguir que quede bien turbia. Una vez conseguido sumergimos el pie en el agua durante 15 minutos.

2.1. ESTIRAMIENTO DE GEMELO

1. Nos pondremos de pie frente a una pared.
2. Llevamos la pierna del gemelo que queremos estirar recta hacia atrás manteniendo el contacto del talón con el suelo. Automáticamente nos queda la pierna delantera flexionada.
3. Es muy importante que los dos pié estén paralelos para la efectividad del estiramiento.
4. Manteniendo la espalda recta apoyamos las manos sobre la pared.
5. El estiramiento consiste en flexionar aún más la pierna delantera manteniendo el talón del otro pié en contacto con el suelo.
6. Al contrario de lo que se aconseja comúnmente, no debemos empujar la pared. El apoyo de las manos es tan solo una referencia que nos permite mantener la posición cómoda. Como hemos dicho en el punto anterior el estiramiento se produce flexionando la pierna delantera.

7. Pasados unos segundos llevamos la pierna trasera de nuevo hacia adelante para volver a la posición inicial.



2.2. ESTIRAMIENTO SÓLEO

1. Nos pondremos de pie frente a una pared.
2. Llevamos la pierna del gemelo que queremos estirar recta hacia atrás manteniendo el contacto del talón con el suelo. Automáticamente nos queda la pierna delantera flexionada.
3. Es muy importante que los dos pié estén paralelos para la efectividad del estiramiento.
4. Manteniendo la espalda recta apoyamos las manos sobre la pared.
5. En este caso el estiramiento consiste en flexionar la pierna trasera tirando el peso del cuerpo hacia atrás pero sin despegar el talón.
6. Nuevamente debemos evitar empujar la pared.
7. Pasados unos segundos extendemos otra vez la pierna trasera y la avanzamos junto a la delantera para volver a la posición inicial.



2.3. TIBIAL POSTERIOR

1. Nos sentamos en el suelo con las piernas flexionadas. Nos cogemos el pié que queremos estirar con las dos manos de manera que nos quede la rodilla flexionada apoyada contra nuestro pecho.
2. Los dedos del pie deben quedar libres
3. Torsionamos el pie llevando la planta hacia el exterior
4. Subimos la planta del pié hacia arriba apoyándonos forzando la flexión de rodilla sobre nuestro pecho.
5. La sensación de estiramiento en este caso no está bien definida. Podemos sentir algo de tensión por la parte baja de la tibia o gemelo, o bien una sensación de torsión en el tobillo o pié. En cualquier caso no debemos sentir dolor.

2.4. FLEXOR DEL 1er DEDO

1. Nos sentamos en el suelo con las piernas flexionadas. Nos cogemos el pié que queremos estirar con las dos manos de manera que nos quede la rodilla flexionada apoyada contra nuestro pecho.
2. Cogemos el pié con las dos manos de manera que el primer dedo quede bloqueado en extensión y los demás en flexión.
3. Forzamos la flexión dorsal del pié llevando la planta hacia arriba apoyándonos en la rodilla flexionada sobre nuestro pecho.
4. Una sensación de tensión nos recorrerá la planta del pié. Debemos tener cuidado de no provocarnos dolor en ninguna articulación, especialmente en la articulación del 1er dedo.



2.5. FLEXOR DE LOS DEDOS

1. Nos sentamos en el suelo con las piernas flexionadas. Nos cogemos el pié que queremos estirar con las dos manos de manera que nos quede la rodilla flexionada apoyada contra nuestro pecho.
2. Cogemos el pié con las dos manos de manera que nos queden los todos los dedos bloqueados en flexión menos el primero que lo dejaremos libre.
3. Forzaremos la flexión dorsal del pié llevando la planta hacia arriba apoyándonos en la rodilla flexionada sobre nuestro pecho.



2.6. ISQUIOTIBIALES

Encuentra un ejemplo de cómo estirar los isquiotibiales en la sección de estiramientos de nuestra web.

<http://acupunturayosteopatia.com/wp-content/uploads/downloads/2012/09/ESTIRAMINETO-DE-ISQUIOTIBIALES.pdf>

3. MOVILIZACIÓN EN ROTACIÓN DE RODILLA

1. Nos sentaremos en algún sitio de manera que las rodillas nos queden flexionadas 90º, los pies totalmente apoyados en el suelo separados a la altura de las caderas.
2. Deslizaremos las puntas de los pies hacia afuera manteniendo fijos los talones, rotación externa de rodilla. Después deslizaremos la punta de los pies hacia adentro manteniendo fijos los talones, rotación interna de rodilla.
3. Debemos alcanzar la máxima amplitud de movimiento posible pero siempre manteniendo toda la superficie de contacto de la planta del pie con el suelo. Si notamos que una rotación nos cuesta más que otra, insistiremos en ese sentido.

4. Para que la rotación se puramente de rodilla y no de cadera intentaremos mantener la rodilla siempre encima del pié. El movimiento de la punta del pié no debe causar inclinaciones en la tibia que desplacen la rodilla.



4. FLEXIBILIZACIÓN DEL ARCO PLANTAR

1. Nos colocaremos arrodillados en cuadrupedia con alguna superficie acolchada bajo los pies.
2. Deslizamos la pelvis hacia atrás y hacia abajo flexionando cada vez más las rodillas. Poco a poco nos vamos sentando sobre los tobillos según nivel de tolerancia.
3. Mantenemos la posición adquirida durante unos segundos forzando así la flexión plantar del pié. Si nuestros pies lo permiten deberíamos acabar totalmente sentados sobre los tobillos con la espalda recta.
4. Precaución rodillas lesionadas o post operadas

5. FLEXIBILIZACIÓN EN TORSIÓN DEL PIE

1. De pie con los pies paralelos separados a la altura de las caderas. Simplemente en esta posición ya es posible que sintamos tensiones en diferentes zonas de las piernas.
2. Hacemos un movimiento con los pies de manera que apoyamos el peso solo en la parte más exterior de la planta del pie.
3. Dejamos caer otra vez la planta del pie y pasamos a apoyar con la parte más interna.
4. Repetimos varias veces estos movimientos explorando la movilidad del pié, notando en que sentido se encuentra más limitado y forzando en esa dirección.