



## Mantenga su pie Flexible

Todos tratamos de mantenernos en forma, haciendo ejercicios físicos para todo el cuerpo, excepto para nuestros pies. Ellos cargan una vez y medio nuestro peso corporal en cada paso, y debido a la cantidad de horas que pasamos sobre nuestros pies cada día, merecen una atención especial, sobre todo en las mujeres que utilizan calzado de moda. La Sociedad Argentina de Medicina y Cirugía del Pie y Pierna (Samecipp), así como otras sociedades internacionales (AOFAS – American Orthopaedic foot and ankle society), etc., recomiendan realizar ejercicios simples para fortalecer la musculatura de los pies y mantener los dedos flexibles, tratando de esa forma de evitar o postergar la aparición de patologías frecuentemente asociadas al uso de calzado angosto y con taco alto. Todos pueden beneficiarse con estos ejercicios.

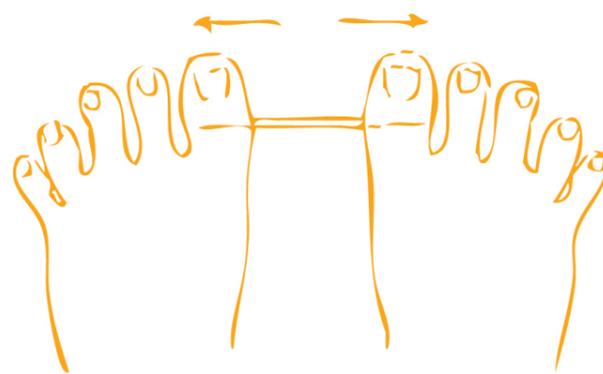
**Extensión y flexión de los dedos:** Se debe mantener cada posición por 5 segundos y repetir 10 veces.



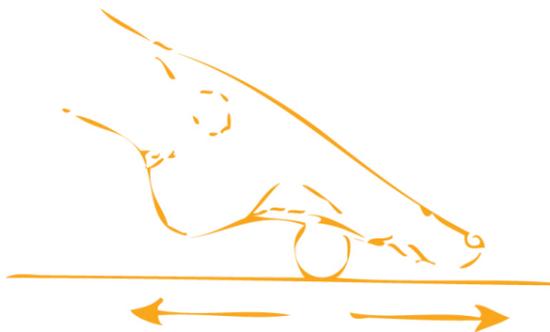
**Ejercicios de presión:** Utilice bolitas de algodón. Ubíquelas entre sus dedos y presione por 5 minutos, repita 10 veces.



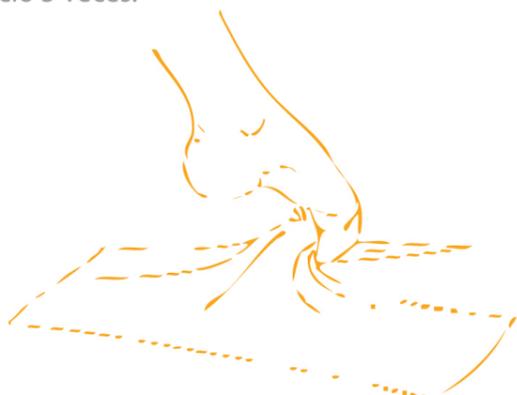
**Fortalecimiento de los Dedos:** Coloque una banda elástica que rodee ambos dedos gordos y llévelos lejos uno del otro y hacia los otros dedos. Hacer este ejercicio durante 5 segundos y repetir 10 veces.



**Hacer Rodar una Pelota de Golf:** Coloque una pelota de golf debajo de la planta del pie y hágala rodar por 2 minutos. Este es un buen ejercicio para la planta de su pies.



**Prehensión con los dedos:** Coloque una toalla pequeña sobre el piso y levántela, usando únicamente sus dedos. Si desea incrementar resistencia puede colocar peso en la punta de la toalla. Descanse y repita este ejercicio 5 veces.



**Levantar bolitas:** Colocar 20 bolitas en el suelo. Levantar una bolita por vez y colocarlas en un recipiente. Hacer este ejercicio hasta que halla levantado las 20 bolitas.



**Caminar sobre la Arena:** En cualquier momento que tenga la posibilidad, quítese los zapatos y camine por la arena en la playa. No solo estimula su pie, sino que fortalece la musculatura

