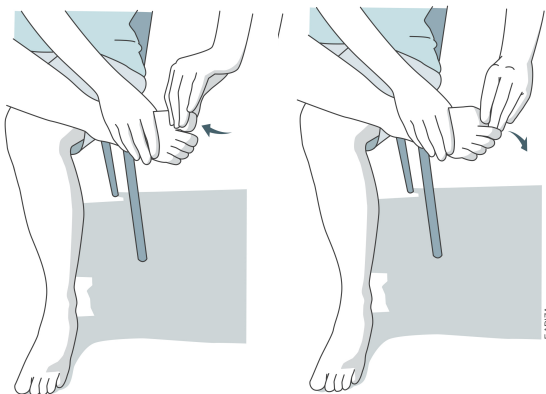


Ejercicios de recuperación tras cirugía dedos menores

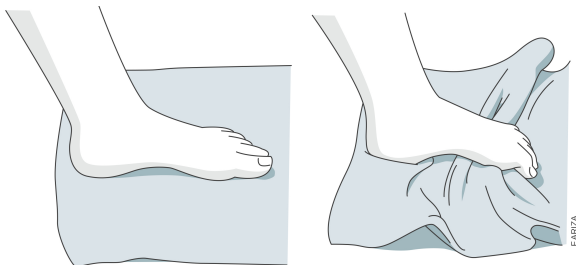
1. Ejercicio para movilizar el 2º, 3º y 4º dedos



- Sentado en una silla, cruce el tobillo de la pierna operada y colóquela encima de la rodilla opuesta
- Con una mano, coja todo el antepié como si fuera un bocadillo
- Con la mano opuesta, coja el 2º, 3º y 4º dedos desde su base y muévalo lo más ampliamente posible hacia abajo hasta encontrar resistencia.
- Los dedos menores tiene tendencia a retraerse y subir hacia arriba, por lo que se recomienda insistir en las movilizaciones hacia abajo.

Repeticiones	Repita el ejercicio de 10 a 15 veces, 3 veces al día
Consejo	Siempre manipular el dedo desde si base,.

2. Ejercicio de flexión de dedos menores



- Coloque una toalla en el suelo y encoja los dedos del pie como si quisiera "arañar" el suelo
- El talón y el tobillo no deben moverse y el talón debe permanecer en contacto con el suelo en todo momento
- Este ejercicio es bueno para potenciar toda la musculatura intrínseca del pie de forma activa. También puede realizar la flexión plantar de todos los dedos menores de forma pasiva
- Es importante que todos los pulpejos de los dedos tengan contacto con el suelo cuando este de pie.

Repeticiones	Repita el ejercicio 3 veces arrugando completamente la toalla en cada iteración; repita 3 veces al día
Consejo	Si no dispone de toalla, puede "arañar" el suelo directamente, asegurándose que el pulpejo de los dedos toca el suelo (el objetivo es que los dedos menores consigan mayor flexión plantar)

En algunos casos se requieren vendajes con esparadrapo tipo taping para una mayor corrección o desrotación de dedo. En estos caso se le enseñará en consulta como aplicarlo en caso de que fuera necesario.