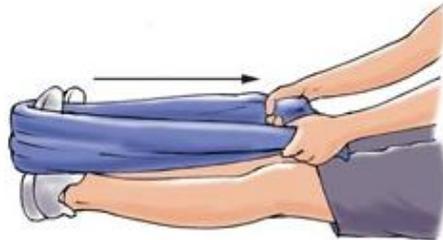
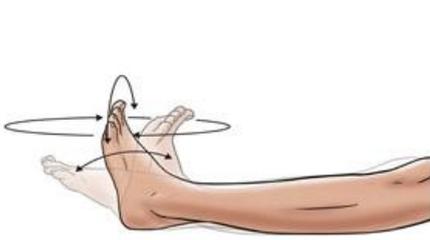
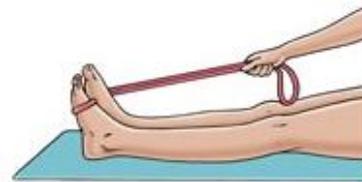


EJERCICIOS DE RECUPERACIÓN DEL ESGUINCE DE TOBILLO

EJERCICIOS PARA RECUPERAR LA MOVILIDAD DEL TOBILLO.



Movilidad del tobillo



Ejercicios contra resistencia



Estiramiento de sóleo y gemelos



Ejercicios de movilidad activa del tobillo.



Ejercicios para recuperar la propiocepción con tabla inestable.



Saltos y ejercicios sobre terrenos irregulares para la fase final de recuperación