






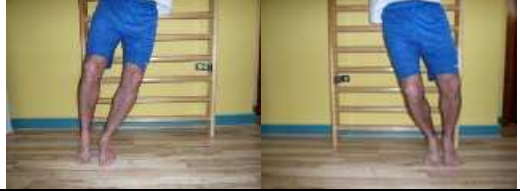







<p>Tumbado, con el pie fuera de la cama, y/o la pierna elevada, mover el pie como si dibujaras los números del 1 al 20 con el dedo gordo.</p>	
<p>De pie, con las piernas apoyadas y las rodillas semiflexionadas, desplazar el peso del cuerpo hacia una pierna y luego hacia la otra hasta llegar a elevar el pie contrario.</p>	
<p>De pie, apoyado solo sobre la extremidad afectada y la rodilla semiflexionada, intentar mantener el equilibrio.</p>	
<p>De pie, apoyado solo sobre la extremidad afectada y la rodilla semiflexionada, intentar mantener el equilibrio con los ojos cerrados.</p>	
<p>De pie, apoyando solo la extremidad afectada y la rodilla semiflexionada sobre una toalla doblada o cojín, intentar mantener el equilibrio.</p>	
<p>De pie, apoyando solo la extremidad afectada y la rodilla semiflexionada sobre una toalla doblada o cojín, intentar mantener el equilibrio con los ojos cerrados.</p>	
<p>De pie, apoyando solo la extremidad afectada, subir de puntillas. 2 series de 15 repeticiones.</p>	

<p>Salto lateral de corta distancia con las dos piernas apoyadas y la rodilla semiflexionada. 3 series de 15 saltos.</p>	
<p>Apoyando solo la extremidad afectada sobre el suelo y la rodilla semiflexionada, colocaremos una pelota de tenis debajo del talón y mantendremos el equilibrio durante un minuto.</p>	
<p>Apoyando solo la extremidad afectada sobre el suelo y la rodilla semiflexionada, colocaremos una pelota de tenis debajo de los dedos del pie y mantendremos el equilibrio durante un minuto.</p>	
<p>Apoyando solo la extremidad afectada sobre el suelo, lanzaremos una pelota contra la pared y la recogemos con las manos. 3 series de 15 lanzamientos.</p>	
<p>Apoyando solo la extremidad afectada sobre el suelo, realizaremos gestos de golpeo de balón. 3 series de 15 golpes.</p>	
<p>Subidos a una altura de unos 40 cm., y apoyados sobre la pierna a tratar con la rodilla semiflexionada, saltamos al suelo y aprovechamos la inercia para realizar un salto hacia delante. 3 series de 15 saltos.</p>	
<p>Subidos a una altura de unos 40 cm., y apoyados sobre la pierna a tratar, saltamos al suelo y aprovechamos la inercia para realizar un salto y subirnos a una altura de 20 cm. 3 series de 15 saltos.</p>	