



Ejercicios para pacientes que presentan alteraciones de la sensibilidad en sus pies

Posición de los ejercicios: de pie sobre una almohada

1.- Cargar el peso de un lado al otro sobre la almohada



2.- Subir una pierna y luego la otra como si estuviera marchando



3.- Hacer puntas sobre la almohada. Sosténgase de la pared o un barandal para no caerse.



4.- Mantener el peso sobre una pierna durante 10 segundos. Sosténgase de la pared o un barandal para no caerse.



Realizar 10 repeticiones de cada ejercicio 2 veces al día

Referencia: Francia P, Gulisano M, Anichin R, Seghieri G. Diabetic foot and exercise therapy: step by step. The role of rigid posture and biomechanics treatment. Current Diabetes Reviews 2014; 86-99

Elaborado por: Luz Elena Urbina Arronte

Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes

Tel. 55737378 centro.diabetes.incmnsz@gmail.com

<http://innsz.mx/opencms/contenido/departamentos/CAIPaDi/>

Derechos Reservados © 2018, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán