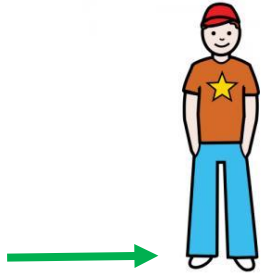




KOYNOS  
COOPERATIVA VALENCIANA

# Cuidamos nuestros pies





Los pies son la base de nuestro cuerpo.

Os recomiendo:



Buena higiene,



Hidratación



No usar calzado deportivo a diario.



Usar calzado flexible, transpirable y de la talla adecuada.



Y en casa todo el tiempo posible descalzos.

Es importante cuidarlos para tener una vida activa y sin molestias.

Con nuestros pies podemos :



Andar



Saltar



Subir



Correr



Jugar



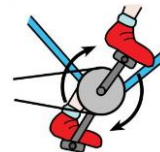
Trepar



Bailar



Bajar



Pedalear...

# Pie plano



Los pies planos son una alteración muy frecuente en personas con retraso motor y/o tono bajo.

Os voy a dar pautas que ayudan a mejorar la alineación de la cadera, mejorar el tono muscular y por tanto ayudar a formar el arco plantar.

# Consejos para todos, pero en especial para pies planos.

Es importante **evitar** estas posturas

✘ **Sentado en W**



✘ **Sentado de lado**



✘ **Sentado con los  
pies colgando**



# Consejos para todos, en especial para los que tienen los pies planos.

## Posturas recomendadas

✓ Sentado con pies  
Apoyados



✓ Sentado con las piernas  
cruzadas



✓ Actividades  
boca abajo





# Consejos para tener pies sanos.



Hacemos juegos en postura de bocabajo.



# Consejos para tener pies sanos.



Hacemos juegos para la estimulación vestibular.







KOYNOS  
COOPERATIVA VALENCIANA

# Consejos para tener pies sanos.



Hacemos esta postura para alinear ejes.  
Ponemos las manos como se indica en la foto.



Intentamos mantener esta postura unos 5 minutos  
cada día.  
Hacemos la postura en los dos lados.

# Masaje para tener pies sanos

Masajea los pies, da mucha información propioceptiva.

Mejora el tono y disminuye las molestias.

Masajea todo el pie y las zonas que se marcan en la foto.



# Consejos para tener pies sanos.



Es importante ir **descalzos** por casa.

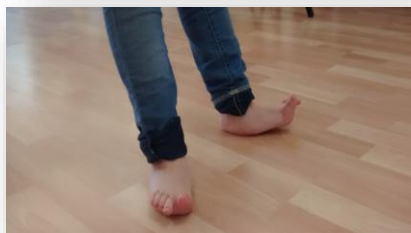
Y además:



Anda de puntillas



Camina sobre diferentes texturas.



Anda con el borde externo de los pies



**KOYNOS**  
COOPERATIVA VALENCIANA

Servicio de Fisioterapia  
**Gema Corpas**  
Gracias



[koynos@koynos.org](mailto:koynos@koynos.org)

[www.koynos.org](http://www.koynos.org)  
[www.valida.koynos.org](http://www.valida.koynos.org)

 [@KoynosCoop](https://twitter.com/KoynosCoop)

[facebook.com/koynos](https://facebook.com/koynos)