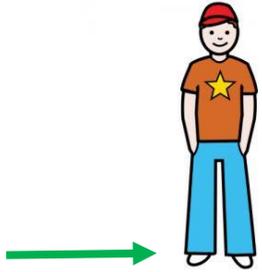




KOYNOS
COOPERATIVA VALENCIANA

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.



KOYNOS
COOPERATIVA VALENCIANA

Pies sanos

Con nuestros pies podemos :



Andar



Saltar



Subir



Correr



Jugar



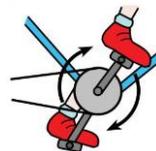
Trepar



Bailar



Bajar



Pedalear...



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.



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.

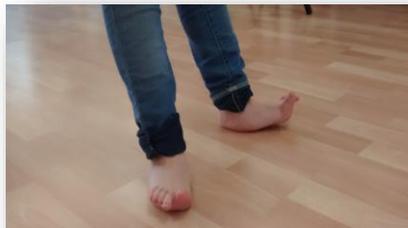
Y además:



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

www.koynos.org
www.valida.koynos.org

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

facebook.com/koynos