






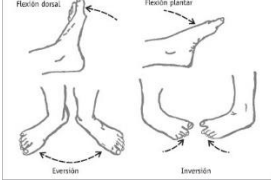



PERIOSTITIS TIBIAL

Tendremos en cuenta que la periostitis es aguda y no crónica. Ya que si es crónica solo se pueden aliviar los dolores postentrenamiento con frío en la zona afectada.

Si es periostitis tibial posterior los mejores ejercicios son estiramiento y fortalecimiento del soleo y del flexor plantar. Un soleo muy cargado puede derivar en periostitis aguda.

Sin embargo, si hablamos de periostitis tibial anterior los siguientes ejercicios nos van a ayudar a reducir esos dolores, a fortalecer la zona y a prevenir su aparición. Antes de poner los ejercicios cabe destacar que si se acaba con dolor, se deberá aplicar frío en la zona durante 15-20 minutos en casa y que al entrenar en superficie dura es más difícil evitar su aparición.

<p style="text-align: center;"><u>ESTIRAMIENTOS</u></p>	 <p style="text-align: center;">De pie, estiramiento de la pantorrilla</p>	<p style="text-align: center;"><u>ABECEDARIO</u></p>	 <p style="text-align: center;">El abecedario con el tobillo</p>
<p style="text-align: center;"><u>TALONAMIENTO</u></p>	 <p style="text-align: center;">Pie lesionado Levantar el talón</p>	<p style="text-align: center;"><u>RESISTENCIAS</u></p>	
<p style="text-align: center;"><u>FLEXION PLANTAR</u></p>		<p style="text-align: center;"><u>MOV. ARTICULAR</u></p>	
<p style="text-align: center;"><u>TEC. CARRERA</u></p>		<p style="text-align: center;"><u>FRÍO LOCAL</u></p>	