

Home Exercise Kit

Foot and Ankle



User Manual

VQ OrthoCare Exercise Kit

Foot and Ankle Kit

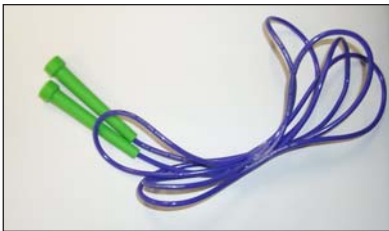


Items included in your kit:

- Marbles



- Pro-Stretch®



- Jump Rope



- **Exercise Band Kit**
 - 2 Handles
 - Blue, Green, Red Rubber Bands
 - Strap with Loop
 - Pouch



- **Towel**

VQ OrthoCare is not liable for any misuse or misunderstanding of the exercise product or operating manual. Please call your local representative if any additional assistance is required regarding this product and its operating instructions.

Caution: Consult with your therapist or physician before starting any rehabilitation or exercise program. The products in this exercise kit are not to be used by children without adult supervision.

Caution: This product contains natural rubber latex which may cause allergic reactions. As with all natural rubber products, keep this product away from grease, oil or excessive heat.

Disclaimer: Equipment and supplies illustrated and specified are subject to modification consistent with product availability or other factors.

VQ OrthoCare

18011 Mitchell South, Irvine, CA 92614-6007

800.266.6969 • Fax 800.821.8012

www.vqorthocare.com • customerservice@vqorthocare.com

The publishers acknowledge that the illustrations used in this publication on pages 2,3,4,6,11,12,13,14,15,16,17 are the copyrighted property of VHI Inc.

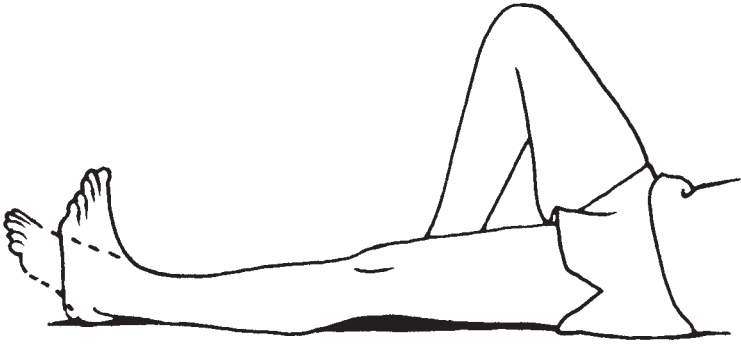
Pro-Stretch is a registered trademark of Prism Enterprises.

This operating manual is proprietary and confidential. No part of this document may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopy, recording or information storage and retrieval system, without permission in writing from VQ OrthoCare.

Quick Reference Exercise Listing

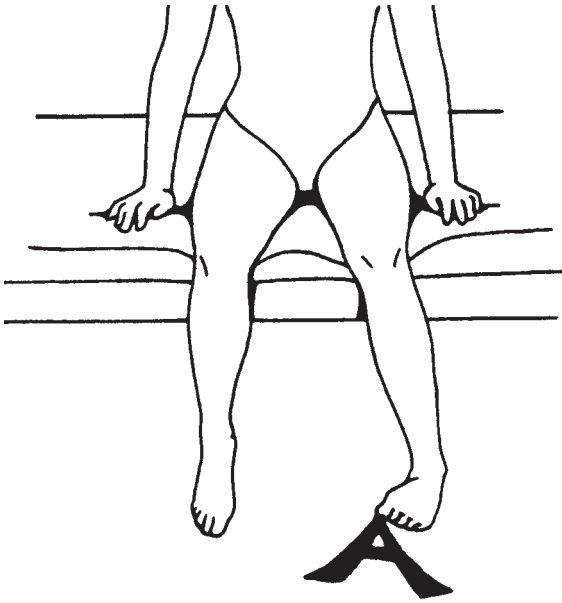
Foot and Ankle

Ankle Pumps	2
Ankle Alphabet	3
Towel Gather	4
Marble Pick Up	5
Foot Stretches	6
Stretch Exercise – Calf	7
Stretch Exercise – Soleus	8
Plantarflexion/Dorsiflexion	9
Inversion/Eversion	10
Heel Raises	11
Toe Raises	12
Single Leg Balance	13
Heel/Toe Walking	14
Exercise Band Exercises – Dorsiflexion	15
Exercise Band Exercises – Plantarflexion	16
Exercise Band Exercises – Inversion	17
Jump Rope	18



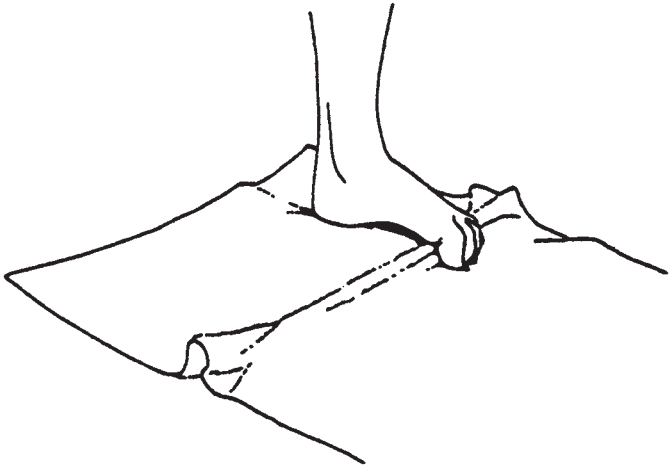
ANKLE PUMPS

Sit or lie with legs stretched out in front of you. Toes should be pointing up. One foot at a time, first point your toes down and away from you, then flex your ankle bring toes toward you as far as comfortable. Repeat exercise for a total of 10 repetitions. Complete 3 sets of 10 repetitions each. Repeat entire exercise with the opposite foot. Do this exercise 3-4 times per day.



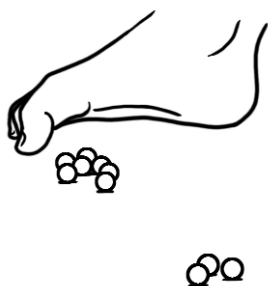
ANKLE ALPHABET

Sit with legs freely hanging off the end of a table or lay on the floor with legs stretched out in front of you. Point your toes down and away from you. Move toes and ankle as if you were writing the alphabet. This will move your ankle in all directions. Repeat exercise twice. Do this exercise 3-4 times per day.



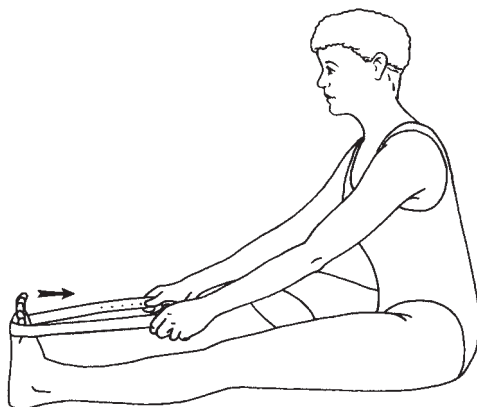
TOWEL GATHER

Sit in a chair with your feet flat on the floor. Spread a towel on the floor. Gather the towel with your toes until the towel is fully gathered around your foot. Repeat 10 times. Do this exercise 3 times per day.



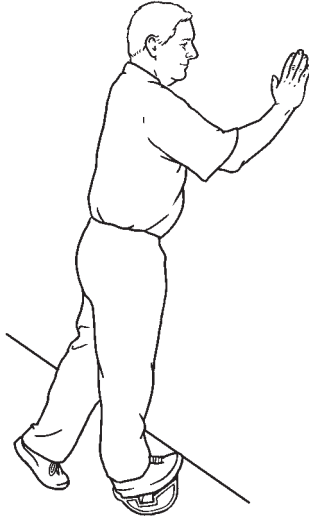
MARBLE PICK UP

Sit in a chair with your feet flat on the floor. Place marbles in a pile in front of you. Pick up a few marbles between your toes and create a separate pile of marbles a few inches away from the first pile. Continue until all the marbles have been transferred to this new pile. Rebuild the pile 5 times. Do this exercise 3 times daily.



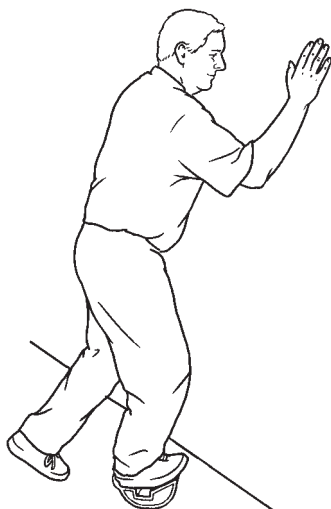
FOOT STRETCHES

Sit in a chair or on a firm surface with your injured leg stretched out in front of you. Loop a towel or exercise band around your foot and pull towards you until you feel a gentle stretch. Hold the stretch for 20 seconds and relax for 20 seconds. Next pull the towel or exercise band at an angle so your foot is turned to the inside. Hold the stretch for 20 seconds and relax for 20 seconds. Repeat the exercise pulling the towel or exercise band in the opposite direction so that the foot is turned to the outside. Finally, bend your injured leg to 90°, loop the towel or exercise band behind your toes and pull towards you. Hold the stretch for 20 seconds and relax for 20 seconds. Do this exercise 3 times per day.



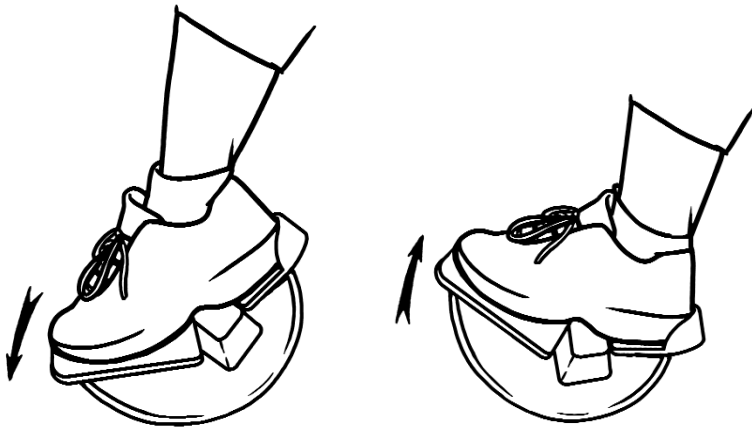
STRETCH EXERCISE – CALF

Place the stretching device perpendicular to and an arm's length from a wall or other supportive surface. Face the wall and place both hands against the wall. Step onto the stretching device straight up with all of your weight and lift the opposite foot off the floor keeping your shoulders, hips and ankle in line. Keeping the leg in the stretching device straight, rock back and forth until you feel a slight tension or stretch in your upper calf muscle. Hold for 30 seconds and relax for 5 seconds. Complete 3 sets of 30 second stretches each. Switch to the other leg and repeat. Do this exercise 3 times daily.



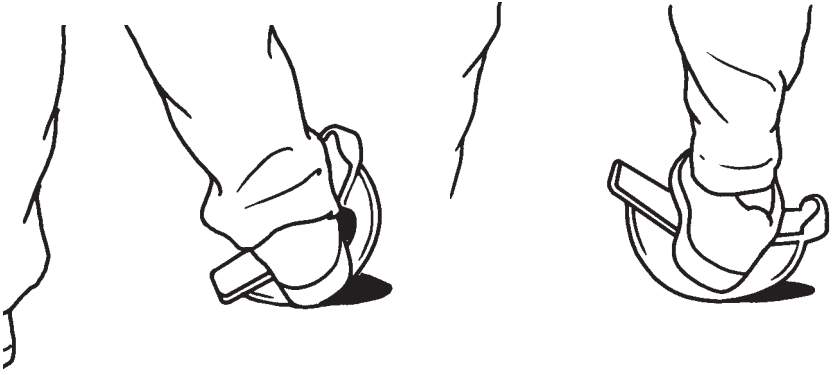
STRETCH EXERCISE – SOLEUS

Position your foot in the stretching device following the instructions under "Stretch Exercise – Calf." Once you feel a slight stretch in your calf muscle, bend your knee slightly keeping your heel back. Hold for 30 seconds and relax for 5 seconds. Complete 3 sets of 30 second stretches each. Switch to the other leg and repeat. Do this exercise 3 times daily.



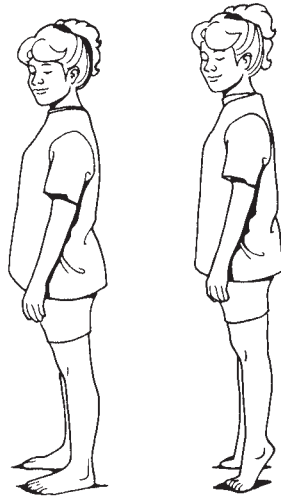
PLANTARFLEXION / DORSIFLEXION

Sit in a chair placing your foot into the stretching device. Slowly move your ankle forward and push your toes and forefoot toward the floor. Then rock back pushing your heel toward the floor. Repeat this motion 20 times. Complete 3 sets of 20 repetitions each. Do this exercise 3 times a day. NOTE: You can progress to performing this exercise while standing with most of your weight on your uninjured leg. Slowly put more weight on the injured leg as you become stronger.



INVERSION / EVERSION

Sit in a chair, place the stretching device sideways in front of you. Place the middle of your foot on the stretching device and rock your foot side to side. Repeat this motion 20 times. Complete 3 sets of 20 repetitions each. Do this exercise 3 times a day. NOTE: You can progress to performing this exercise while standing, always using a stable surface for support.



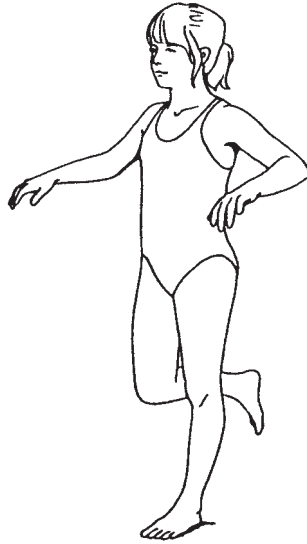
HEEL RAISES

Stand behind a chair and balance yourself with your feet slightly apart. Rise up on your toes, hold for 5 seconds and relax. Repeat 10 times. Complete 3 sets of 10 repetitions each. Repeat this exercise with your toes pointed inward then with your toes pointed outward. Do this exercise 3 times daily.



TOE RAISES

Stand with your back approximately 6 inches from a wall. Rock back on your heels so that your toes rise slightly off the ground without leaning back and touching the wall for support. Hold for 5 seconds. Repeat 10 times. Complete 3 sets of 10 repetitions each. Do this exercise 3 times daily.



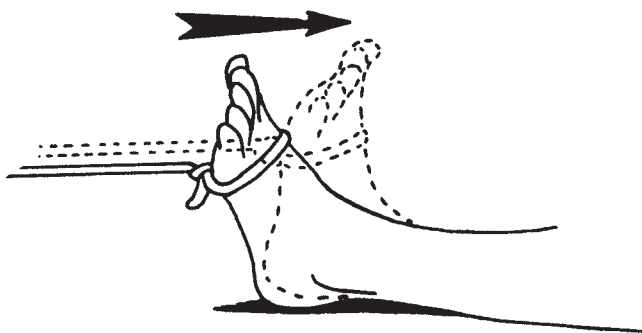
SINGLE LEG BALANCE

Stand behind a chair and balance yourself on your uninjured leg, trying not to use the chair for balance or support. Begin the exercise with your eyes open, progressing to eyes closed and bent knee position. Hold the single leg balance position for 30 seconds. Repeat 3 times. Do this exercise 3-4 times daily.



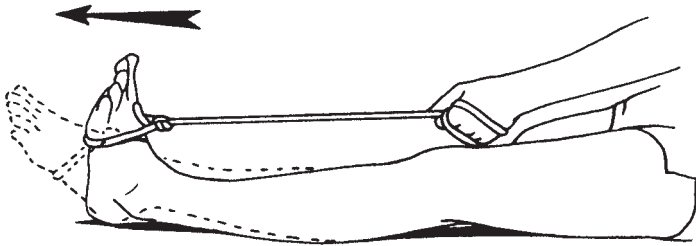
HEEL/TOE WALKING

Walk on heels only for a total of 30 steps. Walk on toes only for a total of 30 steps. Do this exercise 3 times daily.



EXERCISE BAND – DORSIFLEXION

Anchor the exercise band into the door by slipping the band between the door and the frame approximately 6 inches from the floor and closing the door. Sit on the floor with your legs straight out in front of you, toes pointed towards the door. Loop the strap around the top of your foot. Keeping your knee straight, pull your toes toward you. Slowly return to the starting position. Repeat 10 times. Complete 3 sets of 10 repetitions each. Do this exercise 3 times daily.



EXERCISE BAND – PLANTARFLEXION

Sit on the floor with your legs straight out in front of you. Loop one end of the exercise band around the top of your foot just below the toes. Hold the other end of the band firmly in both hands. Gently press the top of your foot down, pointing your toes away from you and stretching the band. Return to the starting position. Complete 3 sets of 10 repetitions each. Do this exercise 3 times daily.



EXERCISE BAND INVERSION

Sit on the floor with your legs straight out in front of you. Cross your uninjured leg over your injured ankle. Slip the top of your foot on the injured side through the exercise band and then loop the band around your uninjured foot so the band is anchored. Hold the other end of the band firmly in your hands. Turn your injured foot inward and upward, stretching the band. Return to the starting position. Complete 3 sets of 10 repetitions each. Do this exercise 3 times daily.



JUMP ROPE

Jump rope landing on both legs. Try to build up your endurance to 5 minutes. Note: As you build strength, progress to landing only on the injured leg jumping for up to 5 minutes.

VQ OrthoCare kit de ejercicios

Kit de ejercicios de pie y tobillo

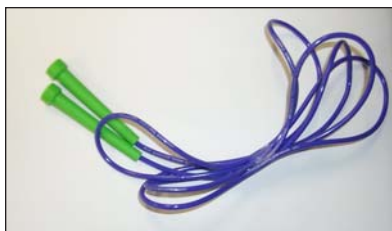


Artículos contenidos en el kit:

- Canicas



- Balancín de estiramiento Pro-Stretch®



- Cuerda de saltar



- **Kit de bandas elásticas para ejercicio**
 - 2 asas
 - Bandas elásticas azul, verde y roja
 - Tira con presilla
 - Bolsa



- Toalla

VQ OrthoCare no se hará responsable de ningún uso incorrecto o mala interpretación del producto para ejercicio o manual de instrucciones. Si necesita asistencia adicional respecto a este producto y sus instrucciones de manejo, llame a su representante local.

Advertencia: Antes de iniciar cualquier programa de rehabilitación o de ejercicios, consulte con su terapeuta o médico. Los productos de este kit para ejercicios no deben ser usados por niños sin la supervisión de un adulto.

Advertencia: Este producto contiene látex de caucho natural, el cual puede ocasionar reacciones alérgicas. Como en el caso de cualquier artículo de caucho natural, mantenga este producto al resguardo de grasa, aceite o altas temperaturas.

Descargo de responsabilidad: El equipo y los suministros que se ilustran y especifican están sujetos a modificaciones consecuentes con la disponibilidad del producto u otros factores.

VQ OrthoCare

18011 Mitchell South, Irvine, CA 92614-6007

800.266.6969 • Fax 800.821.8012

www.vqorthocare.com • customerservice@vqorthocare.com

Los editores reconocen que las ilustraciones que aparecen en las páginas 2, 3, 4, 6, 11,12,13,14,15, 16 y 17 de esta publicación son propiedad intelectual de VHI Inc.

Pro-Stretch es una marca registrada de Prism Enterprises.

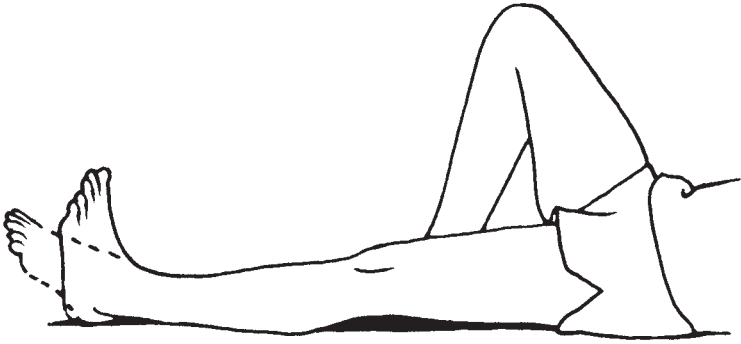
Este manual de instrucciones está patentado y es confidencial. Ninguna parte de este documento puede ser reproducida ni transmitida de ninguna forma ni por ningún medio, electrónico o mecánico, sea por fotocopia, en sistemas de registro o de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito de VQ OrthoCare.

VQ OrthoCare es una marca servicio de *VisionQuest* Industries, Inc. © 2005

Lista de consulta rápida

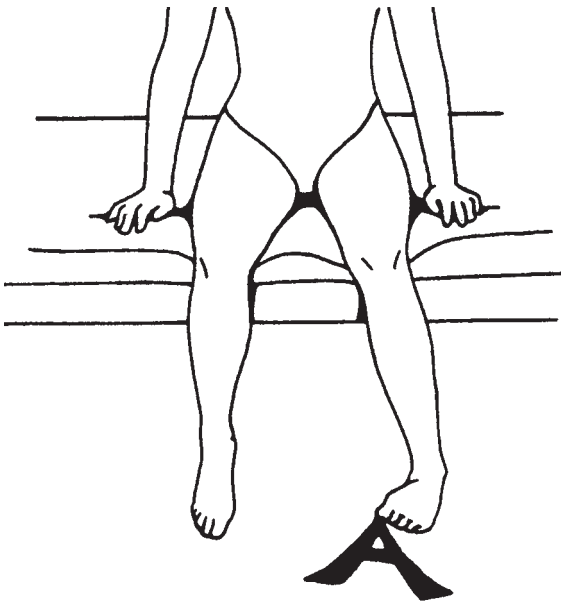
Ejercicios de pie y tobillo

Flexiones de tobillo	2
Alfabeto con el tobillo	3
Fruncir una toalla	4
Recoger canicas	5
Estiramientos de pie	6
Estiramiento de la pantorrilla	7
Estiramiento de sóleo	8
Flexión plantar y dorsiflexión	9
Inversión y eversión	10
Elevación de talones	11
Elevación de dedos de los pies	12
Equilibrio sobre una pierna	13
Caminar con los talones o en puntillas	14
Dorsiflexión con banda elástica	15
Flexión plantar con banda elástica	16
Inversión con banda elástica	17
Cuerda de saltar	18



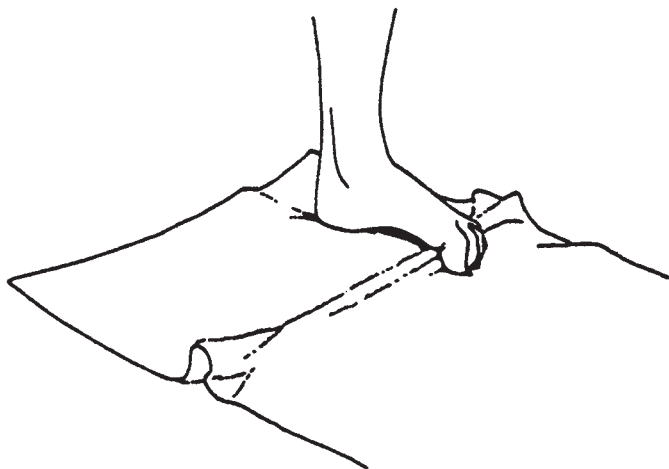
FLEXIONES DE TOBILLO

Siéntese o recuéstese con las piernas estiradas delante de usted. Los dedos del pie deben apuntar hacia arriba. Ejercitando un pie a la vez, comience por apuntar los dedos hacia abajo como estuviera de puntillas; luego flexione el tobillo y apunte los dedos hacia su cuerpo, hasta donde pueda llegar cómodamente. Repita este ejercicio un total de 10 veces. Haga 3 series de 10 repeticiones cada una. Repita todo el ejercicio con el otro pie. Haga este ejercicio de 3 a 4 veces al día.



ESCRIBIR EL ALFABETO CON EL TOBILLO

Siéntese con las piernas colgando libremente de una mesa, o recuéstese boca arriba en el piso con las piernas estiradas delante de usted. Apunte los dedos del pie hacia abajo como estuviera de puntillas. Mueva los dedos y el tobillo como si estuviera escribiendo el alfabeto. Esto hará que el tobillo se mueva en todas las direcciones. Repita el ejercicio dos veces. Haga este ejercicio de 3 a 4 veces al día.



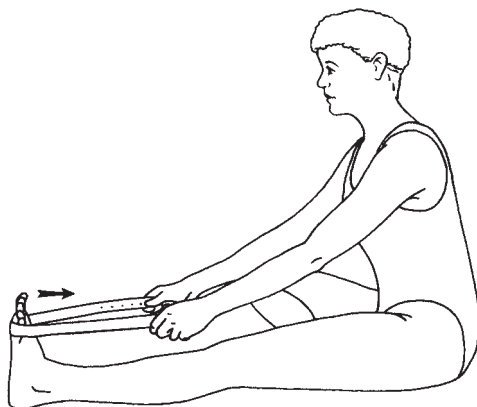
FRUNCIR UNA TOALLA

Siéntese en una silla, apoyando las plantas de los pies en el suelo. Extienda una toalla en el piso. Frunza la toalla con los dedos del pie hasta tenerla completamente arrugada alrededor del pie. Repita esto 10 veces. Haga este ejercicio 3 veces al día.



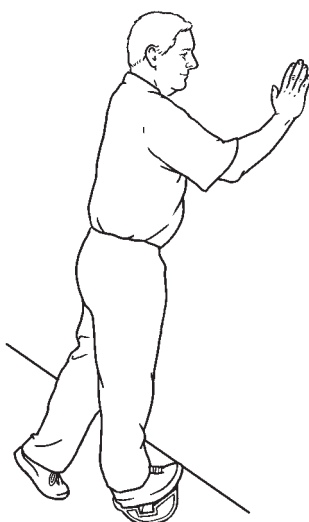
RECOGER CANICAS

Siéntese en una silla, apoyando las plantas de los pies en el suelo. Coloque las canicas en un montón delante de usted. Recoja unas cuantas canicas con los dedos de los pies y suéltelas en un nuevo montón a unos centímetros del primero. Continúe hasta haber transferido todas las canicas a este nuevo montón. Vuelva a formar el montón 5 veces. Haga este ejercicio 3 veces al día.



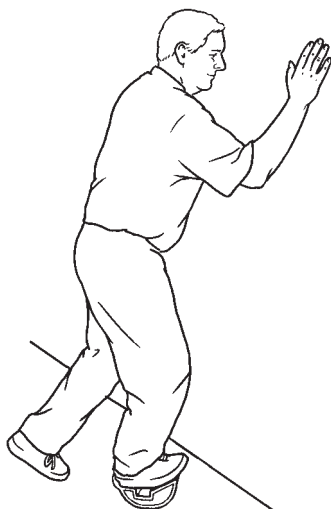
ESTIRAMIENTOS DEL PIE

Siéntese en una silla o sobre una superficie estable, estirando la pierna lesionada delante de usted. Pásese una toalla o banda elástica alrededor del pie y tire de sus extremos hacia su cuerpo hasta sentir un estiramiento suave. Mantenga el estiramiento durante 20 segundos y relájese por 20 segundos. A continuación tire la toalla o banda elástica en ángulo, de modo que el pie quede girado hacia adentro. Mantenga el estiramiento durante 20 segundos y relájese por 20 segundos. Repita el ejercicio tirando la toalla o banda elástica en la dirección opuesta, de modo que el pie quede girado hacia afuera. Por último, flexione la pierna lesionada hasta formar un ángulo recto, pásese la toalla o banda elástica detrás de los dedos y tire hacia su cuerpo. Mantenga el estiramiento durante 20 segundos y relájese por 20 segundos. Haga este ejercicio 3 veces al día.



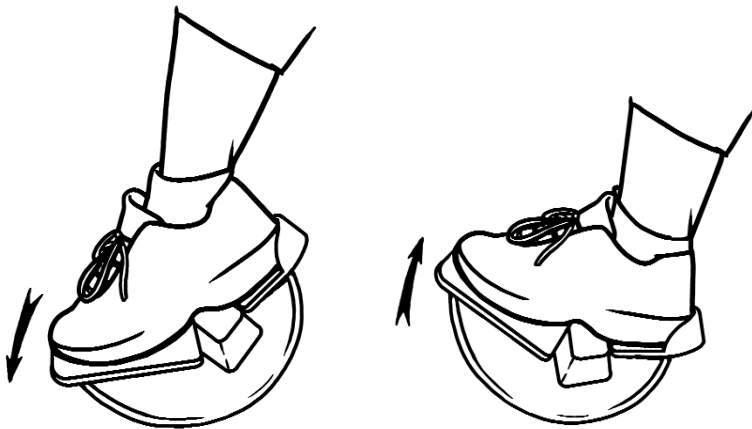
ESTIRAMIENTO DE LA PANTORRILLA

Coloque el balancín de estiramiento a un brazo de distancia de una pared u otra superficie de apoyo, en posición perpendicular a ésta. Párese frente a la pared y apoye las dos manos en ésta. Suba al balancín y párese erguido poniendo todo su peso sobre el balancín; levante el otro pie del suelo, manteniendo alineados los hombros, las caderas y el tobillo. Manteniendo recta la pierna que está sobre el balancín, mézase en vaivén hasta sentir una ligera tensión o estiramiento en el músculo superior de la pantorrilla. Mantenga esta posición durante 30 segundos y relájese por 5 segundos. Haga 3 series de estiramientos de 30 segundos cada uno. Cambie de pierna y repita el ejercicio. Haga este ejercicio 3 veces al día.



ESTIRAMIENTO DE SÓLEO

Coloque el pie en el balancín siguiendo las instrucciones para estiramiento de la pantorrilla. Una vez que sienta un ligero estiramiento en el músculo de la pantorrilla, flexione la rodilla un poco manteniendo el talón hacia atrás. Mantenga esta posición durante 30 segundos y relájese por 5 segundos. Haga 3 series de estiramientos de 30 segundos cada uno. Cambie de pierna y repita el ejercicio. Haga este ejercicio 3 veces al día.



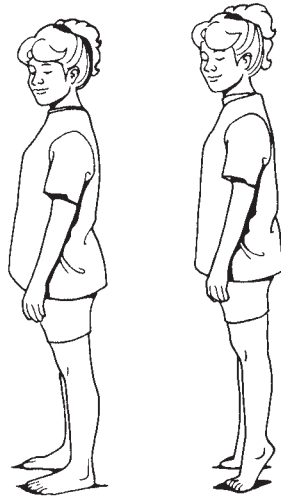
FLEXIÓN PLANTAR Y DORSIFLEXIÓN

Siéntese en una silla y coloque el pie en el balancín de estiramiento. Lentamente, mueva el tobillo hacia adelante y empuje los dedos del pie y el antepié hacia el piso. Luego balancee hacia atrás empujando el tobillo hacia el suelo. Repita este movimiento 20 veces. Haga 3 series de 20 repeticiones cada una. Haga este ejercicio 3 veces al día. NOTA: Puede ir avanzando hasta hacer este ejercicio de pie, colocando la mayor parte de su peso sobre su pierna sana. Conforme se fortalezca, podrá desplazar gradualmente más peso a la pierna lesionada.



INVERSIÓN Y EVERSIÓN

Siéntese en una silla y coloque el balancín de estiramiento de costado delante de usted. Ponga el centro del pie sobre el balancín. Balancee el pie de un lado a otro. Repita este movimiento 20 veces. Haga 3 series de 20 repeticiones cada una. Haga este ejercicio 3 veces al día. NOTA: Puede ir avanzando hasta hacer este ejercicio de pie. Use siempre una superficie estable para apoyarse.



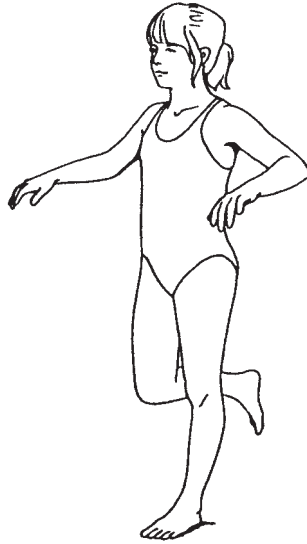
ELEVACIÓN DE TALONES

Párese detrás de una silla y equilibre con los pies ligeramente separados. Póngase de puntillas, mantenga esa posición por 5 segundos y relájese. Repita esto 10 veces. Haga 3 series de 10 repeticiones cada una. Repita este ejercicio apuntando los dedos de los pies hacia adentro y luego hacia afuera. Haga este ejercicio 3 veces al día.



ELEVACIÓN DE DEDOS DE LOS PIES

Párese con la espalda a unas 6 pulgadas (15 cm) de una pared. Balancéese sobre los talones de modo que los dedos del pie se eleven ligeramente del piso; evite inclinarse hacia atrás y tocar la pared para apoyarse. Mantenga esta posición por 5 segundos. Repita esto 10 veces. Haga 3 series de 10 repeticiones cada una. Haga este ejercicio 3 veces al día.



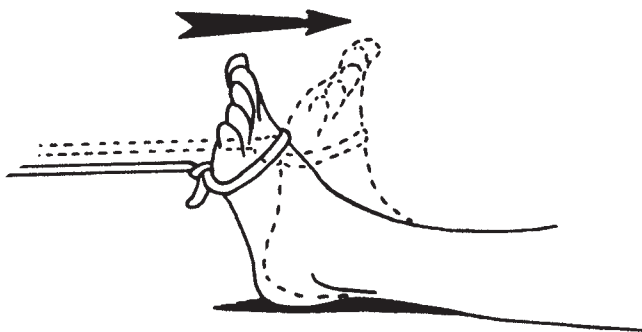
EQUILIBRIO SOBRE UNA PIERNA

Párese detrás de una silla y equíbrese sobre su pierna sana, procurando no usar la silla para apoyarse. Comience el ejercicio con los ojos abiertos, avanzando hasta hacerlo con los ojos cerrados y con la rodilla flexionada. Mantenga la posición de equilibrio sobre una pierna durante 30 segundos. Repita esto 3 veces. Haga este ejercicio 3 ó 4 veces al día.



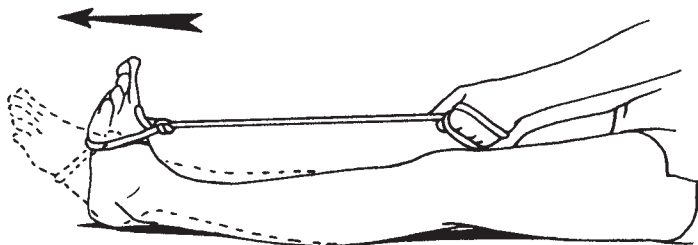
CAMINAR CON LOS TALONES O EN PUNTILLAS

Dé 30 pasos caminando sobre los talones solamente. Dé 30 pasos caminando de puntillas solamente. Haga este ejercicio 3 veces al día.



DORSIFLEXIÓN CON BANDA ELÁSTICA

Coloque la banda elástica entre la puerta y su marco, a unas 6 pulgadas (15 cm) del piso; luego cierre la puerta para sujetar la banda. Siéntese en el piso con las piernas rectas delante de usted y los dedos de los pies apuntando a la puerta. Amárrese la banda por encima del pie. Manteniendo la rodilla recta, mueva los dedos del pie hacia su cuerpo. Vuelva lentamente a la posición de partida. Repita esto 10 veces. Haga 3 series de 10 repeticiones cada una. Haga este ejercicio 3 veces al día.



FLEXIÓN PLANTAR CON BANDA ELÁSTICA

Siéntese en el piso con las piernas rectas delante de usted. Amárrese un extremo de la banda elástica por encima del pie, justo debajo de los dedos. Agarre el otro extremo de la banda firmemente con las dos manos. Suavemente empuje la parte superior del pie hacia abajo, apuntando los dedos como si se parara de puntillas mientras estira la banda. Vuelva a la posición de partida. Haga 3 series de 10 repeticiones cada una. Haga este ejercicio 3 veces al día.



INVERSIÓN CON BANDA ELÁSTICA

Siéntese en el piso con las piernas rectas delante de usted. Cruce la pierna sana sobre el tobillo lesionado. Deslice la parte superior del pie del lado lesionado por la banda elástica y amarre la banda alrededor del pie sano para que quede sujeta. Agarre el otro extremo de la banda firmemente con las manos. Gire el pie lesionado hacia adentro y hacia arriba para estirar la banda. Vuelva a la posición de partida. Haga 3 series de 10 repeticiones cada una. Haga este ejercicio 3 veces al día.



CUERDA DE SALTAR

Salte a la cuerda cayendo sobre los dos pies. Trate de aumentar su resistencia hasta aguantar 5 minutos. Nota: Conforme se va fortaleciendo, avance hasta caer sólo sobre el pie del lado lesionado por 5 minutos.

NOTAS



18011 Mitchell South, Irvine, CA 92614
Call 800.266.6969 Fax 800.821.8012
www.vqorthocare.com
customerservice@vqorthocare.com