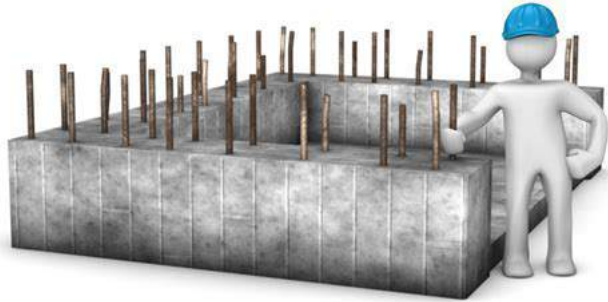


- Los Pies los Cimientos de Nuestro Cuerpo-
- ## La Importancia de construir una Base Sólida desde los Pies



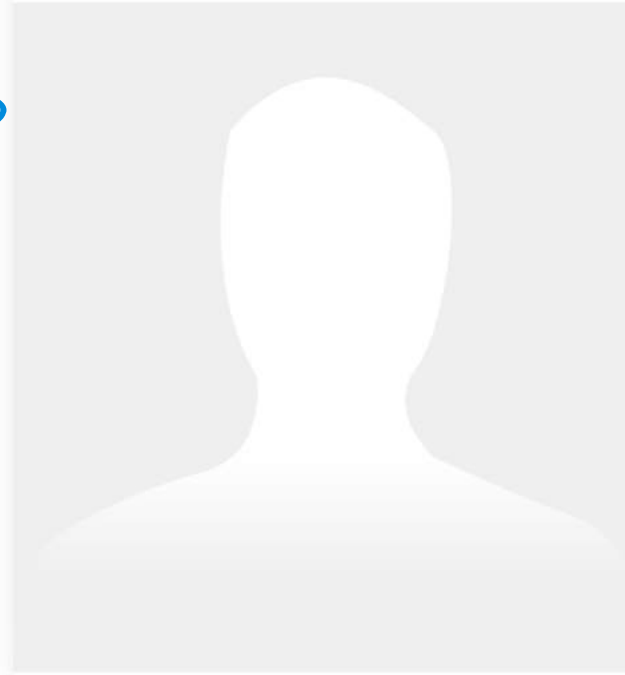


Elsa Rebollo
elsarebollo.com



¿Qué vas a descubrir?

- ✓ ¿Por qué los pies son nuestros cimientos?
- ✓ Problemas de los pies
- ✓ Nuestras herramientas
- ✓ ¿Cómo vamos a trabajar los pies?
- ✓ Práctica

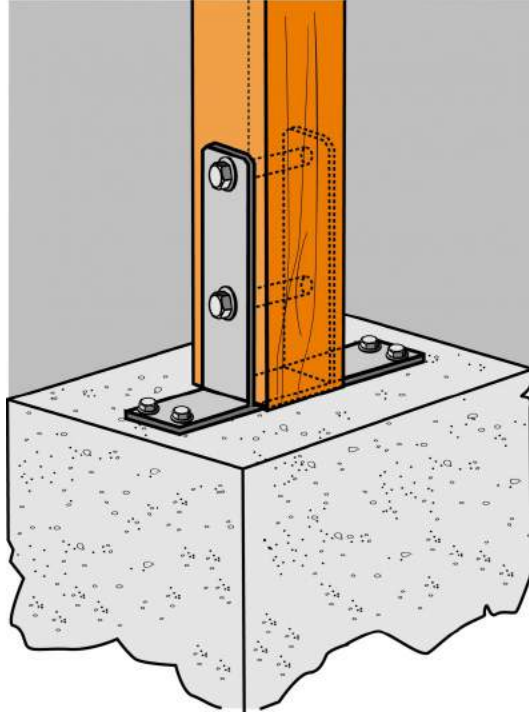


¿Por qué los Pies son Nuestros Cimientos?



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¿Por qué los Pies son Nuestros Cimientos?



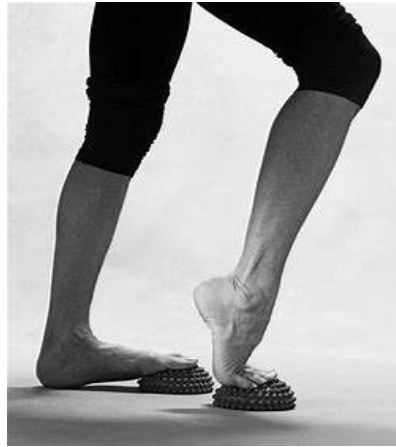
¿Por qué los Pies son Nuestros Cimientos?

- ✓ Lo pies son la base de nuestro cuerpo



¿Por qué los Pies son Nuestros Cimientos?

- ✓ Lo pies son la base de nuestro cuerpo



¿Por qué los Pies son Nuestros Cimientos?

- ✓ Lo pies son la base de nuestro cuerpo
- ✓ Absorben los impactos del suelo



¿Por qué los Pies son Nuestros Cimientos?

- ✓ Lo pies son la base de nuestro cuerpo
- ✓ Absorben los impactos del suelo
- ✓ Reciben el peso del resto del cuerpo



¿Por qué los Pies son Nuestros Cimientos?

- ✓ Lo pies son la base de nuestro cuerpo
- ✓ Absorben los impactos del suelo
- ✓ Reciben el peso del resto del cuerpo
- ✓ Debemos mantener la capacidad de absorción de impactos de las articulaciones



¿Por qué los Pies son Nuestros Cimientos?

- ✓ Lo pies son la base de nuestro cuerpo
- ✓ Absorben los impactos del suelo
- ✓ Reciben el peso del resto del cuerpo
- ✓ Debemos mantener la capacidad de absorción de impactos de las articulaciones
- ✓ Unos pies fuertes, sanos y alineados levantan el cuerpo y mantienen todas sus funciones a nivel: estructural, metabólico y energético



Problemas de los Pies

- ✓ Problemas congénitos/hereditarios
- ✓ Problemas infecciosos/bacterianos
- ✓ Problemas metabólicos/circulatorios
- ✓ Problemas estructurales



Problemas Congénitos

✓ Polidactilia: más de 5 dedos



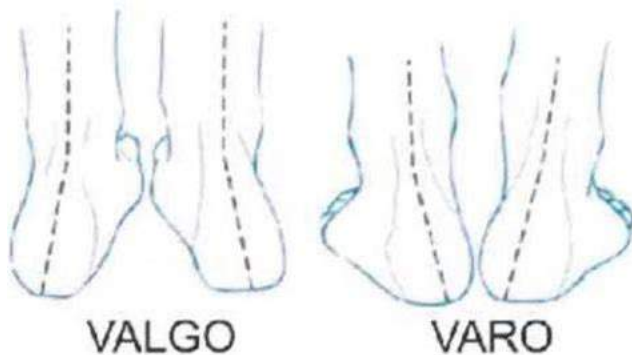
Problemas Congénitos

- ✓ Polidactilia: más de 5 dedos
- ✓ Sindactilia: fusión dedos



Problemas Congénitos

- ✓ Polidactilia: más de 5 dedos
- ✓ Sindactilia: fusión dedos
- ✓ Pie valgo: talón pisa dentro
- ✓ Pie varo: talón pisa fuera



Problemas Congénitos

- ✓ Polidactilia: más de 5 dedos
- ✓ Sindactilia: fusión dedos
- ✓ Pie valgo: talón pisa dentro
- ✓ Pie varo: talón pisa fuera
- ✓ Pie equino: pisa con los dedos



Problemas Congénitos

- ✓ Polidactilia: más de 5 dedos
- ✓ Sindactilia: fusión dedos
- ✓ Pie valgo: talón pisa dentro
- ✓ Pie varo: talón pisa fuera
- ✓ Pie equino: pisa con los dedos
- ✓ Pie talo: pisa con el talón



Problemas Congénitos

- ✓ Polidactilia: más de 5 dedos
- ✓ Sindactilia: fusión dedos
- ✓ Pie valgo: talón pisa dentro
- ✓ Pie varo: talón pisa fuera
- ✓ Pie equino: pisa con los dedos
- ✓ Pie talo: pisa con el talón
- ✓ Pie zambo:



Problemas Congénitos

- ✓ Polidactilia: más de 5 dedos
- ✓ Sindactilia: fusión dedos
- ✓ Pie valgo: talón pisa dentro
- ✓ Pie varo: talón pisa fuera
- ✓ Pie equino: pisa con los dedos
- ✓ Pie talo: pisa con el talón
- ✓ Pie zambo:
- ✓ “juanetes”, pie plano, pie cavo: ???



Problemas Infecciosos

✓ Hongos



Problemas Infecciosos

- ✓ Hongos
- ✓ Uñas encarnadas



Problemas Infecciosos

- ✓ Hongos
- ✓ Uñas encarnadas
- ✓ “Olor pies”



Problemas Infecciosos

- ✓ Hongos
- ✓ Uñas encarnadas
- ✓ “Olor pies”
- ✓ Callosidades



Problemas Infecciosos

- ✓ Hongos
- ✓ Uñas encarnadas
- ✓ “Olor pies”
- ✓ Callosidades
- ✓ Papilomas



Problemas metabólicos/circulatorios

✓ Gota



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Problemas metabólicos/circulatorios

- ✓ Gota
- ✓ Varices



Problemas metabólicos/circulatorios

- ✓ Gota
- ✓ Varices
- ✓ Pies inflamados



Problemas metabólicos/circulatorios

- ✓ Gota
- ✓ Varices
- ✓ Pies inflamados
- ✓ Mala circulación



Problemas metabólicos/circulatorios

- ✓ Gota
- ✓ Varices
- ✓ Pies inflamados
- ✓ Mala circulación
- ✓ Sind. Raynaud



Problemas metabólicos/circulatorios

- ✓ Gota
- ✓ Varices
- ✓ Pies inflamados
- ✓ Mala circulación
- ✓ Sind. Raynaud
- ✓ Isquemias



Problemas estructurales

✓ Tensión profunda



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Problemas estructurales

- ✓ Tensión profunda
- ✓ Fascitis plantares



Problemas estructurales

- ✓ Tensión profunda
- ✓ Fascitis plantares
- ✓ Neuromas Morton



Problemas estructurales

- ✓ Tensión profunda
- ✓ Fascitis plantares
- ✓ Neuromas Morton
- ✓ Dedos garra/martillo



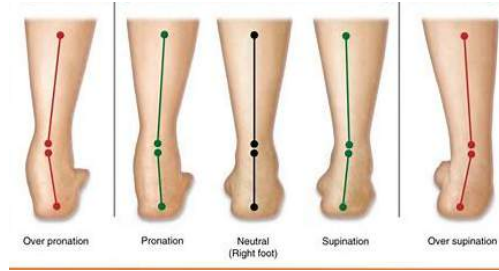
Problemas estructurales

- ✓ Tensión profunda
- ✓ Fascitis plantares
- ✓ Neuromas Morton
- ✓ Dedos garra/martillo
- ✓ “Juanetes”, hallux valgus



Problemas estructurales

- ✓ Tensión profunda
- ✓ Fascitis plantares
- ✓ Neuromas Morton
- ✓ Dedos garra/martillo
- ✓ “Juanetes”, hallux valgus
- ✓ Pies planos, cavos, pronadores, supinadores....



Nuestras Herramientas

- ✓ Test de la marcha
- ✓ Foot wakers



Nuestras Herramientas

- ✓ Test de la marcha
- ✓ Foot wakers
- ✓ Foot savers



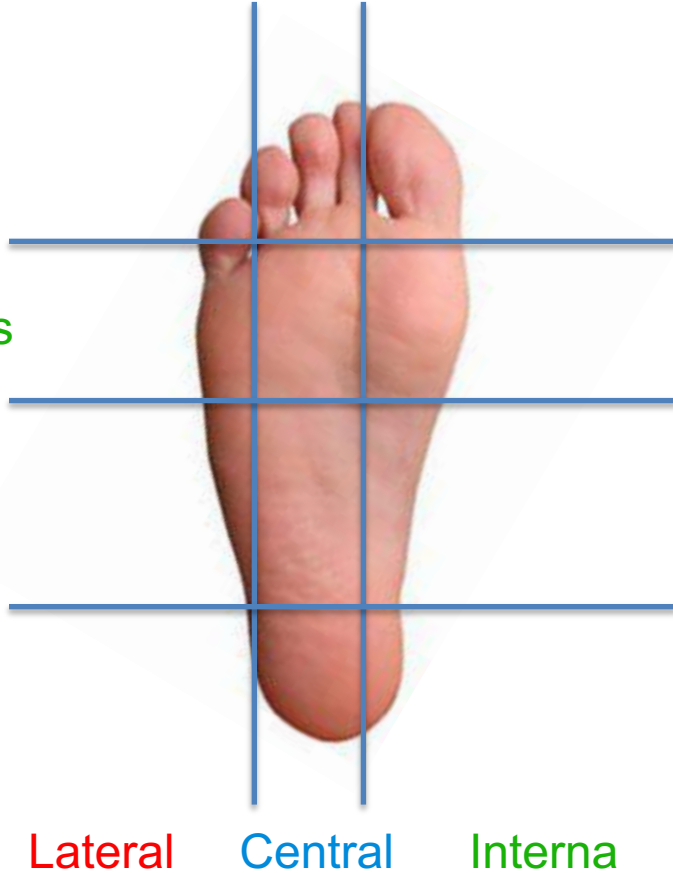
¿Cómo vamos a trabajar los pies?

Dedos

Almohadillas

Delante
del talón

Talón



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Lo que conseguimos en la última formación en 3 días



Elsa Rebollo
elsarebollo.com



Elsa Rebollo
elsarebollo.com



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Escribe en un minuto.....

- ✓ Qué has descubierto con este vídeo
- ✓ Qué aprendizaje útil has adquirido

Toma nota AHORA MISMO

Los aprendizajes SE PIERDEN si no se fijan

01:00

Luces, Cámara y Acción...!



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¡Aplicar lo Aprendido!

✓ Prepara tu Foot Waker



¡Aplicar lo Aprendido!

- ✓ Prepara tu Foot Waker
- ✓ Comenzamos a trabajar en nuestros pies!!





Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¡Dale al Play!



Elsa Rebollo
elsarebollo.com