



**Era Foot and Ankle, LLC**  
*Elbys Era, DPM*

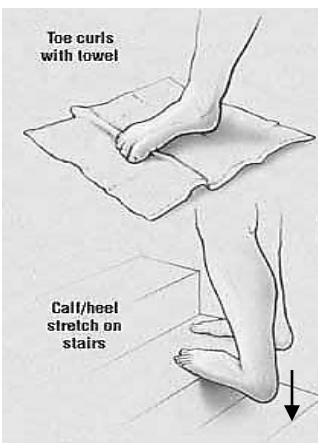
Diplomate, American Board of Foot and Ankle Surgery  
Specializing in Wound Care of the Lower Extremity and Diabetic Limb Salvage.

10621 N. Kendall Dr.  
Miami, FL 33176  
Suite 213  
Ph.: 786-464-0631  
Fax: 786-762-2632

## Stretching Exercises

**\*30 repetitions, 2 or 3 times a day recommended**

**\*30 repeticiones, 2 o 3 veces al dia es recomendado**

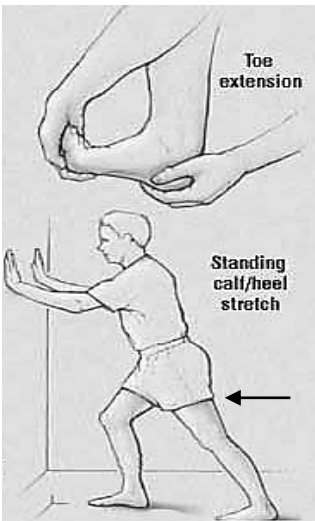


Maintain foot on towel, flat on the ground, while doing this exercise

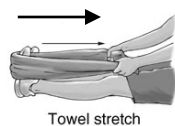
Mantenga el pie plano mientras hace el ejercicio

Drop heel from step  
Do not raise heel while doing exercise

Baje el talon desde el escalon  
No levante el talon cuando haga este ejercicio



May use towel, elastic band, or belt  
Puede usar una toalla, una banda elastica o un cint



Do not raise heel while doing this exercise  
Back foot is affected foot

No levante el talon cuando haga este ejercicio  
El pies de atras es el afectado

**MANTENGA LA RODILLA EXTENDIDA EN TODOS LOS EJERCICIOS**  
**KNEE EXTENDED REQUIRED FOR ALL EXERCISES**