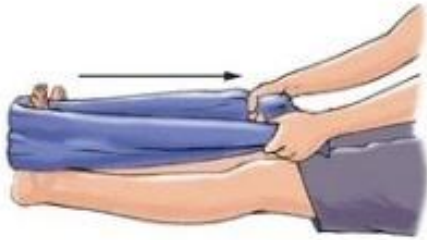


Комплекс при инверсионной травме

УПРАЖНЕНИЯ с 3-4 ДНЯ



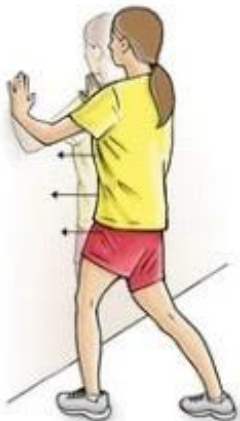
Растягивание полотенца

Сядьте на твердую поверхность, вытянув перед собой травмированную ногу. Оберните полотенце вокруг пальцев ног и стопы и потяните полотенце к себе, держа ногу прямо, постепенно натягивая стопу, только до комфортной амплитуды. Задержитесь в этом положении на 15-30 секунд, а затем расслабьтесь. Повторите 3 раза.



Растягивание голени

Встаньте лицом к стене, положив руки на стену примерно на уровне головы. Опора на здоровой ноге, колено при это слегка согнуто. Травмированная нога немного позади, пятка на полу. Слегка поверните заднюю ногу внутрь. Медленно наклонитесь к стене, пока не почувствуете растяжение в задней части голени. Держите растяжку от 15 до 30 секунд. Вернитесь в исходное положение. Повторите 3 раза. Делайте это упражнение несколько раз в день.



Постоянное растяжение подошвы

Встаньте лицом к стене, положив руки на стену примерно на уровне груди. Держите травмированную ногу чуть сзади пяткой на полу. Держите другую ногу вперед с согнутым коленом. Слегка поверните заднюю ногу внутрь. Слегка согните заднее колено и аккуратно прислонитесь к стене, пока не почувствуете растяжение нижней части голени травмированной ноги. Держите растяжку от 15 до 30 секунд. Вернитесь в исходное положение. Повторите 3 раза.

УПРАЖНЕНИЯ С 3-4 ДНЯ

Активные движения голеностопного сустава без осевой нагрузки



Лягте с прямой ногой и коленом, положив под голень подушку, так чтобы стопа была выше уровня корпуса.

Делайте легкие движения от себя и на себя в комфортной амплитуде.

Наконец, двигайте стопу по кругу.

Повторите 10 раз в каждом направлении.

Спротивление тыльному сгибанию суставу

Закрепите ленту у двери и на середине стопы.

Сядьте лицом к двери, визуальное контролируйте движения при выполнении.

Отодвиньтесь от двери настолько чтобы создать натяжение ленты.

Держа ногу прямо, потяните верхнюю часть ноги к телу, натягивая ленту.

Медленно вернитесь в исходное положение.

Делайте 2 сета по 15.



Спротивление подошвенному сгибанию голеностопного сустава

Сядьте, вытянув травмированную ногу перед собой, можете подложить валик под голень для комфорта.

Закрепите ленту обернув за стопу в средней части.

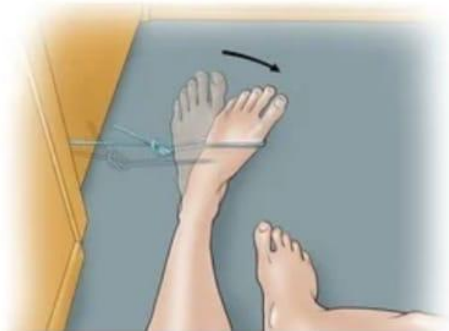
Держите концы ленты обеими руками. Аккуратно надавите на стопу, растягивая ленту, амплитуда комфортная.

Вернитесь в исходное положение.

Делайте 2 сета по 15.



Вы можете выполнять следующие упражнения, когда можете безболезненно встать на травмированную ногу.



Инверсия стопы.

Сядьте, вытянув ноги перед собой. Оберните эластичную ленту вокруг стопы травмированной ноги, а затем закрепите с внешней стороны стопы у двери. Поверните ногу поврежденной ноги внутрь и вверх. Это растянет ленту. Вернитесь в исходное положение. Сделайте 2 подхода по 15 раз.



Эверсия стопы.

Сядьте, вытянув ноги перед собой. Свяжите петлю на одном конце эластичной ленты, проденьте петлю через стопу травмированной ноги так, чтобы лента оказалась с внутренней части стопы, другой конец можно держать рукой или закрепить у двери. Поверните стопу поврежденной ноги наружу и вниз. Вернитесь в исходное положение. Сделайте 2 подхода по 15 раз.



Подъем на носки.

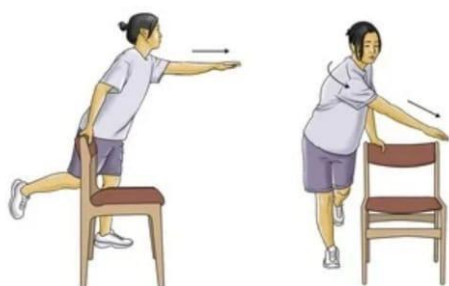
Встаньте около стула или стойку, стул или стойка нужны в качестве опоры. Поднимитесь на носки и удерживайте в течение 5 секунд. Затем медленно опускайтесь вниз, не держась за опору. (Можно продолжать удерживать слегка придерживаясь вначале, если нужно.) Когда это упражнение станет менее болезненным, попробуйте выполнять это упражнение на одной ноге. Сделайте 2 подхода по 15 раз. Отдыхайте 30 секунд между подходами.

Вы можете выполнять следующие упражнения, когда можете безболезненно встать на травмированную ногу.



Подъем наверх.

Встаньте поврежденной ногой на опору высотой от 8 до 13 см (ступень). Другая нога на полу. Перенесите вес тела на поврежденную ногу. Выпрямите травмированную ногу. Вернитесь в исходное положение, согнув травмированную ногу и медленно опустив неповрежденную ногу обратно на пол. Сделайте 2 подхода по 15 раз.



Упражнение тяга, на равновесие и контроль.

Встаньте рядом со стулом. Стул нужен как поддержка, если вам это нужно. Встаньте на одну ногу (поврежденная нога) и слегка согните колено. Удерживайте свод на травмированной стопе, удерживая большой палец на полу. Рукой, которая находится дальше от стула, тянитесь вперед, наклонившись в талии. Старайтесь не сгибать колено, оно только слегка согнуто. Сделайте 2 подхода по 15 раз.



Отведение бедра на бок.

Лягте на здоровый бок. Отведите бедро поврежденной ноги на 20-25 сантиметров от другой ноги. Держите ногу прямо и медленно опустите ее. Сделайте 2 подхода по 15 раз.

Если у вас есть доступ к BOSU, выполните следующие упражнения:



Встаньте на BOSU, расставив ноги на ширине плеч.

Раскачивайте BOSU вперед и назад 30 раз, затем из стороны в сторону 30 раз. Держитесь за стул, или другую опору, если вам нужна поддержка.



Давите стопой на BOSU по кругу так, чтобы край BOSU всегда соприкасался с полом.

Сделайте это 30 раз по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки.



Балансируйте на BOSU, как можно дольше, не позволяя краям касаться пола. Попробуйте сделать это в течение 2 минут, не касаясь пола.



Вращайте BOSU по кругу по часовой стрелке и против часовой стрелки, но не позволяйте краю доски касаться пола.



Когда вы освоите упражнения на баланс, стоя на обеих ногах, попробуйте повторить их, стоя на травмированной ноге. После того, как вы сможете выполнять эти упражнения на одной ноге, попробуйте выполнять их с закрытыми глазами. Убедитесь, что у вас есть что-то рядом, чтобы поддержать вас на случай, если вы потеряете баланс.