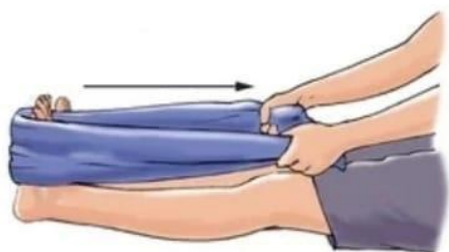


Комплекс при синдроме расколотой голени

Вы можете сразу приступить к выполнению всех этих упражнений.



Растяжка с полотенцем.

Сядьте на твердую поверхность, вытянув травмированную ногу перед собой. Оберните полотенце вокруг пальцев стопы и потяните полотенце к себе, держа ногу прямо.

Удерживайте это положение от 15 до 30 секунд, а затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Если вы не чувствуете сильного растяжения голени, используя полотенце, вместо этого сделайте растяжку на икры стоя.



Растяжка икроножной мышцы стоя.

Встаньте лицом к стене, положив руки на стену примерно на уровне глаз.

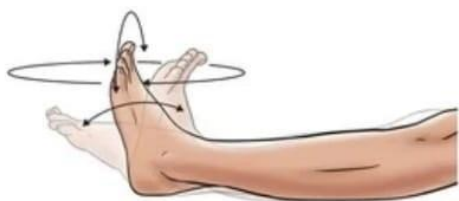
Травмированная нога немного сзади, пятку держите на полу. Другая нога немного впереди, колено согнуто. Слегка выводите колени передней ноги вперед, при этом не отрывая пятки на травмированной ноге.

Медленно прислонитесь к стене коленом, пока не почувствуете растяжение в области икроножной мышцы. Удерживайте растяжку от 15 до 30 секунд. Вернитесь в исходное положение. Повторите 3 раза. Делайте это упражнение несколько раз в день.



Растяжка передней поверхности голени.

Встаньте боком у стены или стула, придерживайтесь рукой. Согните травмированную ногу в колене и возьмитесь за переднюю часть стопы другой рукой. Согните переднюю часть стопы и тяните пятку к ягодице. Вы должны почувствовать растяжение в передней части голени. Держите это положение от 15 до 30 секунд. Повторите 3 раза.



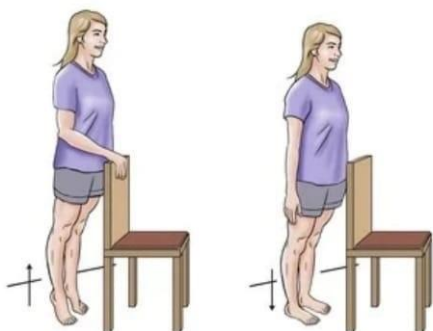
Активные движения голеностопного сустава без осевой нагрузки.

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.



Тыльное сгибание голеностопа.

Закрепите ленту у двери и на середине стопы. Сядьте лицом к двери, визуально контролируйте движения при выполнении. Отодвиньтесь от двери настолько чтобы создать натяжение ленты. Держа ногу прямо, потяните стопу к себе, натягивая ленту. Медленно вернитесь в исходное положение. Делайте 2 сета по 15.



Подъем на носки.

Встаньте за стул или стойку, обе ноги поставьте на пол. Используя стул или стойку в качестве опоры, встаньте на носки и задержитесь на 5 секунд. Затем медленно опуститесь, не держась за опору. (Можно продолжать держаться за опору, если страшно.) Когда это упражнение станет менее болезненным, попробуйте выполнять его, стоя только на травмированной ноге. Повторить 15 раз. Сделайте 2 подхода по 15. Отдыхайте 30 секунд между подходами.



Инверсия стопы.

Сядьте, вытянув ноги перед собой. Скрестите ноги (травмированная сверху). Оберните ленту вокруг стопы травмированной ноги. Возьмите другой конец ленты в руку. Поверните стопу травмированной ноги внутрь и вверх (движение инверсии). Это растянет ленту, затем вернитесь в исходное положение. Сделайте 2 подхода по 15 повторений.



Подъем пальцев в положении стоя.

Стоя ровно оторвите пальцы ног от пола. Задержитесь на 5 секунд, а затем снова поставьте пальцы ног на пол. Сделайте 2 подхода по 15 повторений.



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 стоя.

Встаньте боком возле двери. Закрепите ленту на стопе травмированной ноги и двери. Отводите ногу в сторону, натягивая ленту, держа ногу прямо. Вернитесь в исходное положение. Сделайте 2 подхода по 15. Для большей нагрузки отойдите дальше от двери. Повторите это упражнение для другой ноги.