

Упражнения для восстановления подвижности голеностопного сустава

При выполнении упражнений Вы не должны испытывать болезненные ощущения или чувство дискомфорта. Вам должно быть приятно выполнять эти упражнения. Почувствовали усталость — остановитесь и отдохните. Суставы следует разрабатывать на выдохе, так как на выдохе мышцы и связки расслабляются и становятся более пластичными.

1 Каждое упражнение повторяется по 10-12 раз.

1 Приподымаем одну ногу, делаем вдох и на выдохе тянем носок вперед. Поочередно возвращаем стопу в исходное положение и тянем носок как можно дальше.



2 Нога в том же положении — чуть-чуть приподнята. На выдохе тянем носок к себе, а пятку от себя.



3 Нога чуть-чуть приподнята. Тянем внутреннюю сторону стопы к себе.



4 Затем тянем к себе внешнюю сторону стопы.



5 Делаем легкие круговые движения стопой — сначала в одну сторону, затем в другую. Начинаем упражнение медленно, потом ускоряемся.



Меняем ногу и начинаем с первого упражнения.

Если Вы сделали упражнения правильно, то в голеностопном суставе появится ощущение подвижности и тепла.

