

足首運動

Ankle Exercises

Begin ankle exercises as directed by your doctor or therapist. You may have some soreness while exercising. If you have more than mild discomfort, stop exercising. Apply ice to your ankle for 15 minutes after exercising. Do not apply the ice directly to the skin.

Do the exercises 3 times a day. If your doctor put you in a boot, remove it to do the exercises. Call your doctor for an appointment to check your ankle in 7 to 10 days.

Do only the exercises checked.

□ Letter Writing

Moving only your ankle and foot, write each letter of the alphabet on the floor. Keep your leg straight. Do not bend your knee or hip. The letter will start small and get larger as your ankle motion improves.



□ 文字書き

くるぶしと足のみを動かして、アルファベットを1文字ずつ書きます。脚は真っ直ぐにしておきます。膝や股関節を曲げないでください。小さい字から始めて、足首の動きが良くなるにつれて字を大きくします。

主治医またはセラピストの指示に従って足首の運動を始めてください。運動の途中で痛みを感じる場合があります。軽い不快感を超える痛みを感じた場合、運動を中止してください。運動を終えたら、15分間、足首を氷で冷やします。直接皮膚に氷をあてないでください。

この運動を1日3回行います。主治医がブーツを履かしている場合、運動時には脱いでください。7~10日後に足首を視てもらえるよう主治医に予約をとってください。

選択された運動のみを行ってください。

□ Ankle Pumps

Move your foot up and down as if pushing down or letting up on a gas pedal in a car. Repeat 10 times.



□ 足首の上下運動

自動車のアクセルペダルを踏むように、足を上下運動させます。10回繰り返してください。

□ Ankle Side to Side

Move your foot side to side. Repeat 10 times.



□ 足首の横方向運動

足を左右に動かします。10回繰り返してください。

□ Ankle Circles

Make circles with your foot. Go clockwise then repeat counter clockwise. Repeat 10 times.



□ 回転運動

足で円を描きます。時計回りに回してから、反時計回りに回します。10回繰り返してください。



□ Ankle Stretch

Sit with your leg out straight. Loop a towel around the ball of your foot and pull back. Pull to feel a stretch, but not pain. Release the pressure. Hold the stretch 20 to 25 seconds and repeat this exercise 3 times a day.



□ 足首のストレッチ

脚を真っ直ぐに伸ばして座ります。母指球にタオルをかけて引っ張ります。痛みを感じない程度に足首が伸びるのを感じられるようにします。引く力を緩めず。20~25秒間伸ばした状態を維持し、この運動を1日に3回繰り返してください。

□ Toe Curls

Spread a towel on the floor in front of you. Sit on a chair with your foot flat on the towel. Curl your toes and gather the towel under the arch of your foot. Do not move your heel during this exercise. Repeat 10 times.



□ つま先曲げ

自分の前にタオルを広げて置きます。足をタオルの上に置きます。つま先を曲げて、土踏まずの下で広げたタオルを掴むようにします。この運動の間に踵を動かさないでください。10回繰り返してください。