

Упражнения для лодыжек

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.

Выполняйте упражнения для лодыжек в соответствии с предписанием врача или физиотерапевта. При выполнении упражнений у Вас могут возникнуть легкие болезненные ощущения. Если Вы ощущаете что-то большее, чем легкий дискомфорт, прекратите выполнение упражнений. После выполнения упражнений на 15 минут приложите к лодыжке лед.

Не кладите лед прямо на кожу. Выполняйте эти упражнения три раза в день. Если доктор наложил закрепляющую шину, снимите ее перед выполнением упражнений. Запишитесь на прием к своему врачу через 7-10 дней для проверки лодыжки.

Выполняйте только отмеченные упражнения.

□ 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.



□ Написание букв

Двигая только лодыжкой и ступней, напишите на полу каждую букву алфавита. Нога должна быть прямой. Не сгибайте ее в колене или в тазобедренном суставе. Сначала Ваши буквы будут маленькими, затем по мере выздоровления лодыжки они будут увеличиваться.

☐ 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.



☐ Качающие движения голеностопного сустава

Двигайте стопой вверх и вниз, как будто Вы надавливаете или отпускаете педаль газа в автомобиле. Повторите это упражнение 10 раз.

☐ Ankle Side to Side

Move your foot side to side. Repeat 10 times.



☐ Движения лодыжкой из стороны в сторону

Выполните движения ступней из стороны в сторону. Повторите это упражнение 10 раз.

☐ Ankle Circles

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



☐ Круговые движения лодыжками

Нарисуйте круг ступней. Делайте это сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повторите это упражнение 10 раз.



☐ 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.



☐ Вытягивание лодыжки

Сядьте, вытянув ногу вперед. Перекиньте через ступню полотенце и потяните его на себя. Тяните, пока не почувствуете натяжение, но не боль. Ослабьте натяжение. Задержите натяжение на 20-25 секунд. Повторяйте это упражнение 3 раза в день.

☐ 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.



☐ Хватание пальцами ног

Разверните полотенце на полу прямо перед собой. Сядьте на стул, поместив ступню на полотенце. Сделайте хватательное движение пальцами ног и соберите полотенце под изгибом ступни. Не перемещайте пятку во время этого упражнения. Повторите это упражнение 10 раз.