



Упражнения для голеностопа

При артрите голеностопа упражнения для снятия болевых симптомов можно выполнять только после снятия воспаления.

⚠ Помните, если болевые ощущения усиливаются, упражнение следует прекратить.

Все упражнения повторяйте медленно и плавно 6-8 раз 1 раз в день.

Таблица №1. Упражнения

№	Исходное положение	Выполнение
1	Выполняйте сидя на стуле, пятки прижмите к полу.	Не отрывая пятки от пола, приподнимите мыски ступней и разводите их в разные стороны и возвращайте обратно.
2	Сидя на стуле, поставьте ноги на ширине плеч, пятки прижмите к полу.	Приподнимите мыски ступней и сведите их друг к другу, чтобы прикасались большим пальцем друг к другу, разводите обратно.
3	Выполняйте стоя, слегка опершись на спинку стула.	Приподнимайтесь на мысках вверх, задержитесь в верхней точке на 1 секунду, опускайтесь вниз.
4	Выполняйте стоя, слегка опершись на спинку стула.	Прижав пятки к полу, тяните мыски на себя, затем опускайте вниз.
5	Выполняйте стоя, слегка опершись на спинку стула.	Поднимитесь вверх на мысках, сведите пятки вместе, разведите, опуститесь вниз.
6	Уберите стул, встаньте ноги на ширине плеч, согните здоровую ногу в колене, стопа вперед, на одной линии с коленом. Больная нога вытянута, стопа развернута в сторону.	Медленно приседайте на здоровую ногу, подавая колено вперед, при этом обе ступни прижаты к полу. Поменяйте ноги, повторите упражнение на больную ногу.