



Методическое пособие



ГОЛЕНОСТОПНЫЙ СУСТАВ. ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Комплекс упражнений



Федеральный центр
травматологии, ортопедии
и эндопротезирования
г. Барнаул

ГОЛЕНОСТОПНЫЙ СУСТАВ. ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Комплекс упражнений

Упражнения предназначены для пациентов, у которых по различным причинам (травмы, операции и др.) есть ограничение в движениях (контрактура) в голеностопном суставе.

Занятия можно начинать только после разрешения лечащего врача!

При необходимости лечащий врач может исключить или добавить в комплекс те или иные упражнения.

Для увеличения эффективности реабилитации, занятия можно сочетать с массажем и физиотерапевтическим лечением.

I. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗМИНКИ

• Алфавит



Исходное положение: сидя на стуле, опустив ноги вниз. Сядьте на стул, положив ноги на пол. Пальцами ног пишите разные буквы алфавита (10-15 букв).

• Упражнение с полотенцем



Для выполнения упражнения вам понадобится полотенце.

Исходное положение: сидя на стуле, опустив ноги вниз. Поставьте стопу на полотенце. Собирайте полотенце пальцами ног по направлению к себе так, как показано на рисунке. Затем при помощи пальцев ног постарайтесь двигать полотенце в обратном направлении, стараясь его расправить. Повторите 2-3 раза.

Чтобы сделать это упражнение более сложным, можно положить тяжелый предмет на свободный конец полотенца.

II. ПАССИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

• Тильное сгибание стопы (колени прямые)



Для этого упражнения вам



понадобится полотенце.

Исходное положение: сидя. Колено со стороны больной ноги выпрямлено, со стороны здоровой – согнуто, стопа упирается в пол.

Полотенцем оберните стопу, концы полотенца держите обеими руками так, как показано на рисунке. Мягко потяните стопу на себя полотенцем, чувствуя натяжение в области голени. Удерживайтесь в таком положении не менее 20 секунд. Выполняйте 2-4 повторения 5 раз в день.

• Тыльное сгибание стопы (колени согнутое).



Для этого упражнения вам понадобится полотенце и валик под колени, который можно свернуть из подушки или одеяла.

Исходное положение: сидя. Колени со стороны здоровой ноги согнуто, стопа упирается в пол.

Расположите валик под коленом больной стороны так, чтобы получить сгибание в суставе 20-30 градусов.

Полотенцем оберните стопу, концы полотенца держите обеими руками так, как показано на рисунке. Мягко потяните стопу на себя полотенцем, чувствуя натяжение в области голени. Удерживайтесь в таком положении не менее 20 секунд. Выполняйте 2-4 повторения 5 раз в день.

• Растяжка задней поверхности голени у стены



Исходное положение: стоя. Встаньте лицом к стене и упритесь в нее руками. Сделайте шаг назад больной ногой, упираясь в пол пальцами, здоровую ногу

немного согните в колене. Вы должны почувствовать натяжение мышц по задней поверхности голени. Сохраняйте такое положение около 30 секунд, затем возвращайтесь в исходное положение. Повторите 3-5 раз.

III. АКТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



• Подошвенное сгибание стопы

Исходное положение: сидя. Колени

со стороны больной ноги выпрямлено, со стороны здоровой – согнуто, стопа упирается в пол.

Не сгибая колено больной ноги, медленно потяните стопу вниз так, чтобы пальцы были направлены вперед. Задержитесь на несколько секунд, затем медленно расслабьте ногу в исходное положение. Повторите 10-15 раз.

• Тыльное сгибание стопы



Исходное положение: сидя. Колено со стороны больной ноги выпрямлено, со стороны здоровой – согнуто,

стопа стоит прямо на полу. Не сгибая колено больной ноги, медленно потяните стопу на себя так, чтобы пальцы были направлены вверх. Задержитесь на несколько секунд, затем медленно расслабьте ногу в исходное положение.

Повторите 10-15 раз.

IV. УПРАЖНЕНИЯ С ЭЛАСТИЧНЫМ СОПРОТИВЛЕНИЕМ

Для выполнения этих упражнений вам понадобится эластичная лента.

• Подошвенное сгибание стопы



Исходное положение: сидя.

Колено со стороны больной ноги выпрямлено, со стороны здоровой – согнуто, стопа упирается в пол.

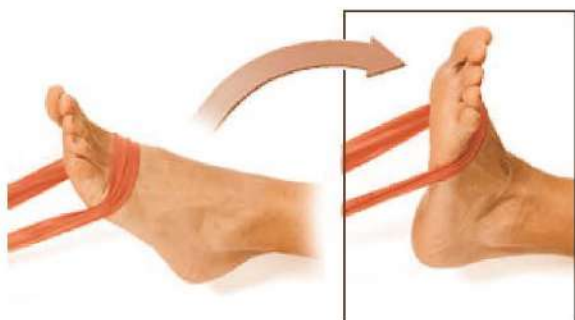
Ленту расположите вокруг стопы и держите ее концы обеими руками, как показано на рисунке. Натягивая ленту, медленно согните с сопротивлением стопу вниз так, чтобы пальцы были направлены вперед.

Задержитесь на несколько секунд, затем медленно расслабьте ногу в исходное положение.

Повторите 10-12 раз.



• Тыльное сгибание стопы



Исходное положение: сидя. Колено со стороны больной ноги выпрямлено, со стороны здоровой – согнуто, стопа упирается в пол.

Сделайте из эластичной ленты петлю, концы которой прикрепите к неподвижному объекту, например, к ножке стола. Вам может помогать другой человек, удерживая концы ленты во время выполнения упражнения. Набросьте петлю из ленты на стопу как показано на рисунке.

Натягивая ленту, медленно с сопротивлением потяните стопу на себя так, чтобы пальцы были направлены вверх. Задержитесь на несколько секунд, затем медленно

расслабьте ногу в исходное положение. Повторите 10-15 раз.

• Приведение стопы



Исходное положение: сидя со скрещенными ногами. Здоровую ногу необходимо расположить сверху.

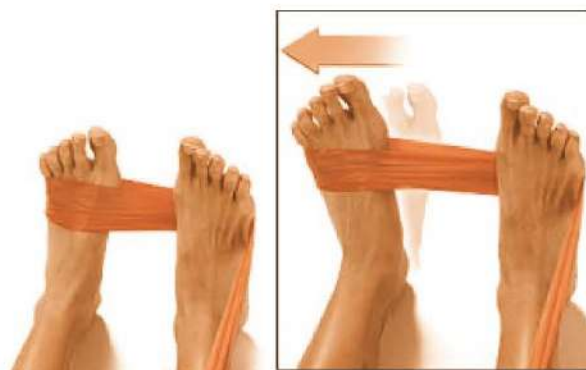
Оберните ленту вокруг больной ноги, держите концы ленты в руках. Подоймой здоровой ноги слегка надавите на ленту так, как показано на рисунке.

Держа ноги скрещенными, медленно двигайте больной стопой внутрь. Задержитесь на несколько секунд, затем верните ногу в исходное положение.

Повторите 10-15 раз.



• Отведение стопы



Исходное положение: сидя на полу, ноги расположены параллельно друг другу.

Оберните ленту вокруг больной ноги, держите концы ленты в руках. Подошвой здоровой ноги слегка надавите на ленту так, как показано на рисунке. Медленно отводите больную стопу наружу. Задержитесь на несколько секунд, затем верните ногу в исходное положение. Повторите 10-15 раз.

• Приведение стопы



Надавите больной стопой внутрь на здоровую. Держите ногу в напряжении около 5 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 10-15 раз.

• Тыльное сгибание стопы



Расположите пятку на здоровой ноги сверху больной. Надавите на больную ногу сверху, одновременно оказывая сопротивление. Держите ноги в напряжении около 5 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 8-12 раз.

V. ИЗОМЕТРИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Исходное положение: сидя на стуле, ноги опущены вниз.

• Отведение стопы



Надавите внешней стороной стопы на стену или неподвижный предмет мебели так, как показано на рисунке. Держите ногу в напряжении около 5 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 10-15 раз.

• Подъем на носки



Исходное положение: стоя, ноги расположены на расстоянии 10-15 см друг от друга, руки упираются в устойчивый предмет (спинка стола, крышка стола). Медленно поднимайтесь на носки, удерживая колени прямыми. Держитесь около 6 секунд, затем медленно опустите пятки на пол.

Выполняйте по 10-15 повторений 4-5 раз в течение дня.



VI. ВОССТАНОВЛЕНИЕ БАЛАНСА

• Упражнение на равновесие

Исходное положение: стоя.

Встаньте на ровную поверхность, отведите руки в стороны. Затем поднимите здоровую ногу, согнув ее в колене так, как показано на рисунке. Если вы не можете стоять на одной ноге, используйте одну руку, чтобы держаться за стул или стену. Колено

больной ноги держите прямо. Старайтесь балансировать на одной ноге до 30 секунд, затем отдохните 10 секунд. Повторите 6-8 раз.

Когда вы сможете легко выполнять это упражнение в течение 30 секунд, попробуйте делать его, закрыв глаза.

Когда вы сможете легко и без боли делать это упражнение с закрытыми глазами в течение 30 секунд, попробуйте выполнять его, стоя на подушке.

Если во время и после выполнения упражнений вы чувствуете сильную боль, которая не уменьшается в течение часа после занятий, обратитесь к вашему лечащему врачу!

Также поводом для обращения является отсутствие положительной динамики при регулярных занятиях в течение месяца.



ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ!

Если при прочтении брошюры у вас останутся вопросы, вы можете их задать специалисту по реабилитации или своему лечащему врачу.

ФГБУ «Федеральный центр травматологии, ортопедии и эндопротезирования» Министерства Здравоохранения Российской Федерации

656045, Алтайский край,

г. Барнаул, ул. Ляпидевского, 1/3

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

8-800-200-07-17

Справочная: 8 (3852) 297-500

Регистратура 8 (3852) 297-504
дет. поликлиники:

Регистратура 8 (3852) 297-502, 297-503
взр. поликлиники:

Отдел консультирования 8 (3852) 29-75-19
по платным услугам:

Сайт: www.orthobarnaul.ru

E-mail: 297501@mail.ru



Федеральный центр
травматологии, ортопедии
и эндопротезирования
г. Барнаул