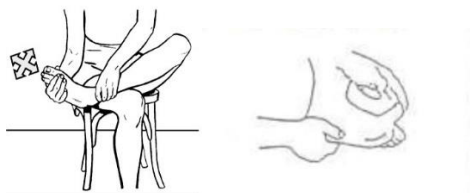


## Reabilitacijos pratimai po čiurnos traumų

Nurodytus pratimus atlikti 1 – 2 kartus dienoje po 10 – 15 pakartojimų

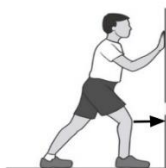
1. Pirmiausiai paruošiame pėdą darbui. Pasyviai savo rankų pagalba lankstome pėdą visomis kryptimis. Bei išlankstome kiekvieną pirštą atskirai.



2. Atsisėsti ant kėdės, po koja pasidėti teniso arba spygliuotą kamuoliuką. Su paspaudimu ridenti kamuoliuką nuo pirštų link kulno per visą pėdos skliautą. Pratimą atlikti 2–3 min.



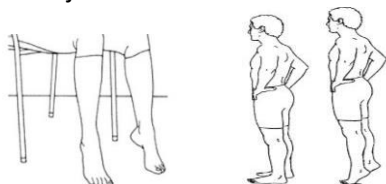
3. Atsistojus rankomis atsiremti į sieną. Vieną koją laikyti pastatytą į priekį, o kitą ištiestą už savęs. Abiem kulnais tvirtai remkitės į grindis. Sulenkti priekinę koją kol pajusite tempimą atgal ištiestoje kojoje ir Achilo sausgyslėje. Išlaikykite šią padėtį 30 sek.



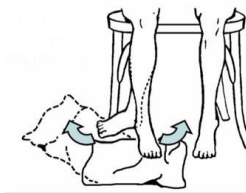
4. Atsisėsti ant kėdės, po kojomis pasidėję rankšluostį. Kulnais remkitės į grindis, o kojų pirštais stenkitės suimti rankšluostį. Lenkti kojų pirštus prie pado. Palaikyti kelias sekundes ir atleisti.



5. Atsisėdus ant kėdės atlikti pasistiebimus ant pirštų bei ant kulnų. Vėliau galima atlikti ir atsistojus.



6. Atsisėdus ant kėdės slinkti rankšluostį į kairę ir į dešinę pusę. Užlaikyti 3 sekundes.



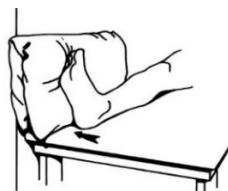
7. Pradinė padėtis atsėdus arba atsigulus atkelti pėdas ant kulnų. Spausti kamuolį arba pagalvę tarp pėdų. Užlaikyti 3 sek.



8. Pradinė padėtis atsėdus arba atsigulus atrempti padą į kamuolį (pagalvę). Spausti kamuolį į sieną. Užlaikyti 3 sekundes.



9. Pradinė padėtis atsėdus arba atsigulus išorinę pėdos dalį atremti į kamuolį arba pagalvę. Spausti pagalvę (kamuolį) į sieną. Užlaikyti 3 sekundes.



10. Atsisėdus užkabinam rankšluosčiu pėdą. Galima traukti rankšluosį į save atliekant pėdos tempimą arba laikyti rankšluosį įtemptą suteikiant pasipriešimą, o pėdą spausti į rankšluostį.



Parengė  
VŠĮ Regioninės Mažeikių ligoninės  
ambulatorinės reabilitacijos skyriaus  
kineziterapeutų komanda