

VAJE ZA GLEŽENJ

Vaje v ležečem ali polsedečem položaju:

1. Vaja: stopala potegnemo proti glavi, stopala potisnemo navzdol.



2. Vaja: prste pokrčimo.



3. Vaja: stopala obrnemo navznoter, stopala obrnemo navzven.



4. Vaja: krožimo v gležnjih v obe smeri.



Vaje v sedečem položaju:

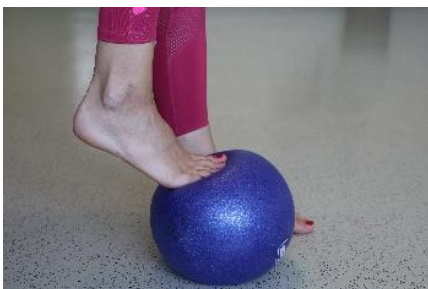
5. Vaja: stopamo na prste, na pete.



6. Vaja: S prsti poberemo nogavico s podlage.



7. Vaja: pod stopalo položimo žogico in jo kotalimo naprej, nazaj, levo, desno (lahko uporabljamo žogico z bodicami ter pollitrsko plastenko tako, da jo kotalimo naprej in nazaj).



8. Vaja: s stopali oponašamo gibanje gosenice.
9. Vaja: s stopalom drsimo po tleh naprej, nazaj (peta je na tleh).

10. Vaja: med gležnje položimo žogico in jo poskusimo objeti s stopali (za otežitev vaje namesto žogice na tla postavimo plastenko).



Vsako vajo zadržimo nekaj sekund, naredimo 5 do 10 ponovitev vsake vaje, izvajamo jih trikrat dnevno. Med vajami normalno dihamo in pazimo, da so kolena med izvedbo v nevtralnem položaju.

Pripravili:

Andreja Hvala Novak, dipl. fizioterapevtka
Katarzyna Kacprowicz Šinigoj, mag. fizioterapije

VAJE ZA GLEŽNJ

Ulica padlih borcev 13/a, 5290 Šempeter pri Gorici
tel: 05 330 1000

KIRURŠKA SLUŽBA
Oddelek za travmatologijo