

# PROGRAM DE EXERCIȚII TERAPEUTICE PENTRU PICIOR ȘI GLEZNĂ

## - Exerciții de stretching -

### 1. ÎNTINDEREA TENDONULUI LUI AHILE

Repetări: 2 seturi de câte 10 repetări, 6-7 zile/săptămână

Mușchii lucrați: complexul gastrocnemian-solear (partea posterioara a gambei); întinderea ar trebui resimțită în gambe și în călcâie



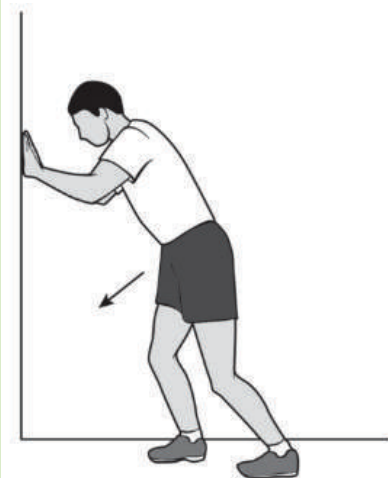
- Stați în fața unui perete cu piciorul sănătos înaintea și cu genunchiul ușor îndoit. Țineți piciorul afectat în spate, drept, cu călcâiul pe podea și degetele de la picioare ușor îndreptate spre interior.
- Țineți ambele călcâie pe podea și împingeți șoldurile înaintea, spre perete.
- Mențineți această întindere timp de 30 de secunde și apoi relaxați-vă timp de 30 de secunde. Repetați.

**Important:** Nu vă arcuriți spatele

### 2. ÎNTINDEREA TENDONULUI LUI AHILE CU GENUNCHIUL ÎNDOIT

Repetări: 2 seturi de câte 10 repetări, 6-7 zile/săptămână

Mușchii lucrați: muschiul solear; întinderea ar trebui resimțită în gambe, în glezne și în calcâie



- Stați în fața unui perete cu piciorul sănătos înaintea și cu genunchiul ușor îndoit. Piciorul afectat este în spate, cu genunchiul îndoit și degetele de la picioare ușor îndreptate spre interior.
- Țineți ambele călcâie pe podea și împingeți șoldurile înaintea, spre perete.
- Țineți întinderea timp de 30 de secunde și apoi relaxați-vă timp de 30 de secunde. Repetați.

**Important:** Țineți șoldurile centrate pe ambele picioare.

## PROGRAM DE EXERCIȚII TERAPEUTICE PENTRU PICIOR ȘI GLEZNĂ

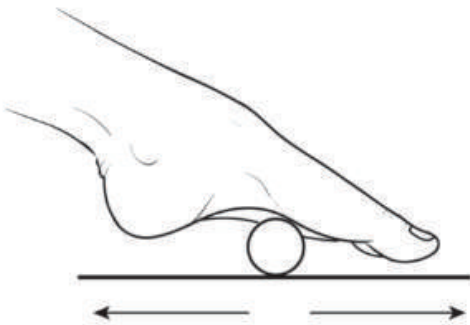
### - Exerciții de stretching -

#### 3. RULAREA UNEI MINGI DE TENIS

Repetări: o dată, zilnic

Mușchii lucrați: ligamentul fasciei plantare; întinderea ar trebui resimțită în talpă

Echipament necesar: o minge de tenis sau de golf



- Stați pe un scaun stabil cu ambele tălpi pe podea.
- Rotiți o minge de tenis/golf sub arcada piciorului afectat, timp de 2 minute.

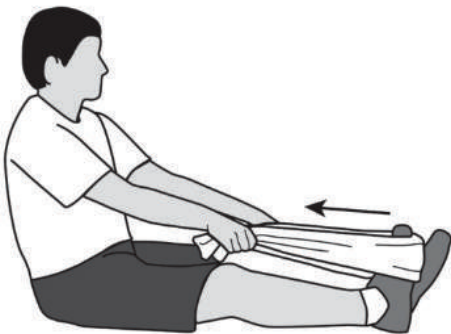
**Important:** Stați cu spatele drept și călcâiul îndreptat spre scaun

#### 4. EXTENSIA CU AJUTORUL PROSOPULUI

Repetări: 2 seturi de câte 10 repetări, 6-7 zile/săptămână

Mușchii lucrați: complexul gastrocnemian-solear (partea posterioara a gambei); întinderea ar trebui resimțită în gambe și în călcâie

Echipament necesar: un prosop



- Stați pe podea cu ambele picioare întinse în față.
- Înfășurați un prosop în jurul vârfului labei piciorului afectat și prindeți capetele prosopului cu mâinile.
- Țineți piciorul afectat întins și trageți prosopul spre corp.
- Păstrați poziția timp de 30 de secunde și apoi relaxați-vă timp de 30 de secunde. Repetați de 3 ori.

**Important:** Stați cu spatele drept și cu picioarele întinse

# PROGRAM DE EXERCIȚII TERAPEUTICE PENTRU PICIOR ȘI GLEZNĂ

## - Exerciții de tonifiere -

### 5. RIDICĂRI PE VÂRFUL PICIOARELOR

Repetări: 2 seturi de câte 10 repetări, 6-7 zile/săptămână

Mușchii lucrați: complexul gastrocnemian-solear (partea posterioară a gambei); întinderea ar trebui resimțită în gambe

Echipament necesar: un scaun pentru sprijin



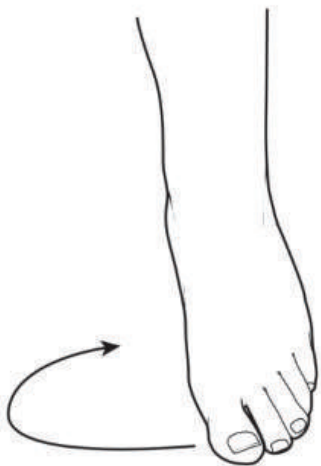
- Stați în picioare, cu greutatea distribuită uniform pe ambele picioare. Țineți-vă de spatele unui scaun sau de un perete pentru echilibru.
- Ridicați-vă piciorul sănătos de pe podea, astfel încât toată greutatea dumneavoastră să fie pusă pe piciorul afectat.
- Ridicați călcâiul piciorului afectat cât de sus puteți, apoi coborâți.
- Repetați de 10 ori.

**Important:** Nu îndoiiți genunchiul piciorului cu care lucrați

### 6. MOBILIZAREA GLEZNEI

Repetări: 2 seturi, zilnic

Mușchii lucrați: mușchii ce mobilizează glezna; întinderea ar trebui resimțită de la vârful piciorului până la gleznă



- Așezați-vă pe jos astfel încât picioarele să nu atingă podeaua.
- Cu ajutorul piciorului scrieți în aer fiecare literă a alfabetului. Conduceți cu degetul mare de la picior.

**Important:** Faceți mișcări mici, utilizând doar laba piciorului și glezna

# PROGRAM DE EXERCIȚII TERAPEUTICE PENTRU ȘOLD

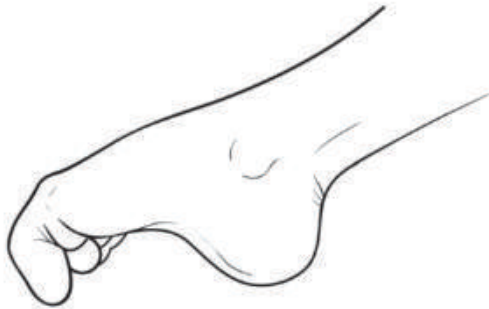
## - Exerciții de tonifiere -

### 7. PRINDEREA CU PICIORUL

Repetări: 20, zilnic

Mușchii lucrați: mușchii flexori ai piciorului; întinderea ar trebui resimțită la nivelul degetelor de la picioare

Echipament necesar: 20 de bile



- Așezați-vă cu talpile ambelor picioare pe podea și puneți 20 de bile în fața dvs, pe podea.
- Folosiți-vă degetele de la picioare pentru a ridica câte o bilă și puneți-o într-un castron.
- Repetați până când ați ridicat toate bilele.

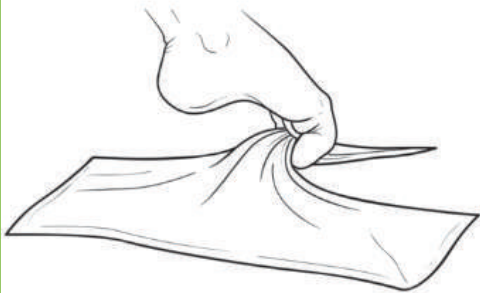
**Important:** Nu așezați bilele prea departe de dvs, în față sau în lateral.

### 8. RĂSUCIRI CU PROSOPUL

Repetări: 5, zilnic

Mușchii lucrați: mușchii flexori ai piciorului; întinderea ar trebui resimțită la nivelul degetelor de la picioare

Echipament necesar: un prosop de mâini



- Așezați-vă ambele picioare pe podea și puneți un prosop mic în fața dvs, pe podea.
- Prindeți centrul prosopului cu degetele de la picioare și răsuciți-l spre dvs.
- Relaxați și repetați.

**Important:** Puteți face acest exercițiu mai dificil punând o greutate pe marginea prosopului.

# PROGRAM DE EXERCIȚII TERAPEUTICE PENTRU ȘOLD

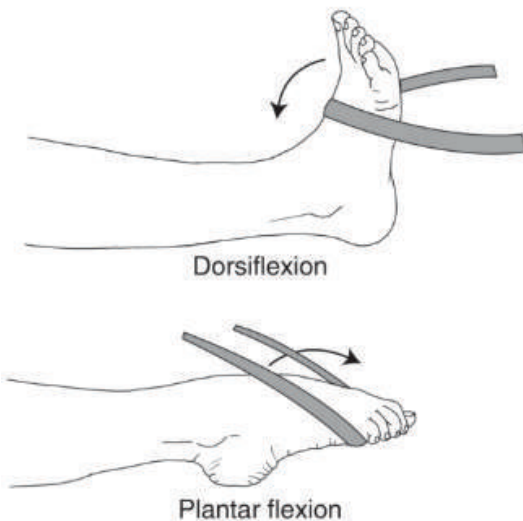
## - Exerciții de tonifiere -

### 9. FLEXIA PLANTARĂ ȘI FLEXIA DORSALĂ A GLEZNEI

Repetări: 3 seturi de câte 10 repetări, 3 zile/săptămână

Mușchii lucrați: tricepsul sural (partea posterioara a gambei), tibialul anterior; întinderea ar trebui resimțită în gambe, în spatele călcâiului și în vârful piciorului

Echipament necesar: o bandă elastică de rezistență medie



- Așezați-vă pe podea, cu picioarele întinse în față.
- Pentru flexia dorsală, prindeți banda elastică de un picior de scaun sau de piciorul mesei, apoi înfășurați-l în jurul labei piciorului.
- Trageți degetele de la picioare spre dvs. și reveniți încet la poziția de pornire. Repetați de 10 ori.
- Pentru flexia plantară, înfășurați banda elastică în jurul labei piciorului și țineți capetele în mâini.
- Întindeși ușor degetele de la picioare spre înainte și reveniți încet la poziția de pornire. Repetați de 10 ori.

**Important:** Țineți piciorul drept și călcâiul sprijinit de podea