

## **Комплекс упражнений для восстановления движений в голеностопном суставе после перелома лодыжек.**

### **I. УПРАЖНЕНИЯ СИДЯ НА СТУЛЕ.**

1. Стопы вместе. Катать палку или бутылку с водой вперед, назад.
2. Поочередно сгибать и разгибать стопы в голеностопных суставах.
3. Стопы вместе. «Гладить пол» - не отрывая стоп вперед, назад.
4. Стопы параллельно. «Собирать песок» пальцами.

### **II. УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ.**

1. Катать мяч вперед – назад одной и двумя ногами.
2. Круговые движения мяча в обе стороны одной и двумя ногами.
3. Захват мяча пальцами, серединой стопы подъем его.
4. Катать мяч от стопы к стопе вывернутыми стопами.

### **IV. УПРАЖНЕНИЯ С ПАЛКОЙ.**

1. Катать палку с нажимом.
2. Захватывать палку пальцами, не отрывая подошвы.

### **V. УПРАЖНЕНИЯ СТОЯ.**

1. Травмированную ногу поставить вперед на пятку, обратно.
2. Травмированную ногу поставить в сторону на носок.
3. Травмированную ногу поставить назад на носок.
4. Травмированную ногу поставить вперед на ступеньку (ступеньку можно сложить из книг или выполнить в виде небольшой подставки высотой 10 -15 см.)
5. Отработка правильной ходьбы: с пятки на носок.
6. Ходьба по лестнице: пролет вниз, пролет вверх.

---

Упражнения выполняются 2 – 3 раза в день по 10 – 15 раз каждое.