



Δρ. ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΟΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ - ΤΡΑΥΜΑΤΟΛΟΓΟΣ

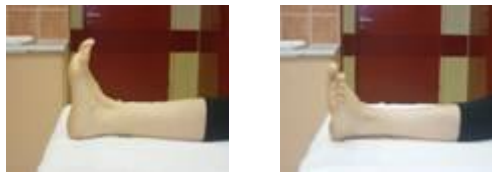
Ψαρών 19, 2408 Έγκωμη, Λευκωσία, διαμ. 202
Τηλ: 22353000 / 99653546, Φαξ: 22353777
Email: kyriacosdem@gmail.com, www.dkorthosurgery.com

Ασκήσεις αποκατάστασης μετά από διάστρεμμα ποδοκνημικής

Μην επιστρέψετε σε αθλητικές δραστηριότητες μέχρι την πλήρη ίαση σας.



1. Με το πόδι ανυψωμένο απαλά κάμψτε και εκτείνετε την ποδοκνημική
Κάντε 10 επαναλήψεις, 3 φορές τη μέρα



2. Με τις πτέρνες ενωμένες, κάντε έσω και έξω στροφή του πέλματος



3. Καθίστε σε μια καρέκλα και ανασηκώστε τις πτέρνες των ποδιών και μετά επανέρθετε στην αρχική θέση
Κάντε 10 επαναλήψεις, 3 φορές τη μέρα



4. Καθίστε σε μια καρέκλα και κρατώντας τις πτέρνες στο πάτωμα ανασηκώστε τα δάκτυλα και το πρόσθιο τμήμα του πέλματος
Κάντε 10 επαναλήψεις , 3 φορές τη μέρα

Όταν μπορέσετε να σταθείτε και να βάλετε βάρος στο πόδι, κάντε και τις ακόλουθες ασκήσεις



5. Σταθείτε στις μύτες των ποδιών 10 φορές



6. Σταθείτε μόνο στο τραυματισμένο πόδι μπροστά από ένα τοίχο ακουμπώντας τα χέρια για ισορροπία και κάντε κάμψη και έκταση 10 φορές



7. Περπατήστε μύτη πτέρνα κατά μήκος ευθείας γραμμής 10 φορές