فاشیای کف پا؛ تمرینات خانگی



2

کشش کف پا در نشستن

انگشتان پا را در نشستن به‌آرامی به سمت خود بکشید.



1

کشش ساق کنار دیوار

پاشنه پای عقب روی زمین؛ به دیوار تکیه دهید.



4

جمع‌کردن حوله با انگشتان پا

حوله را با انگشتان پا به سمت خود جمع کنید.



3

ماساژ آرام کف پا با توپ

توپ نرم را زیر کف پا آهسته حرکت دهید.

برنامه تمرینی عمومی متناسب با شرایط هر بیمار تنظیم شود.

حرکت‌ها را آرام و در محدوده قابل‌تحمل انجام دهید. در صورت درد شدید، تورم تازه، سرگیجه یا بی‌ثباتی تمرین را متوقف کنید. این برگه جایگزین معاینه پزشک نیست.