Подошвенный фасциит — упражнения



1 Растяжка икр у стены

У стены удерживайте пятку задней ноги на полу.



2 Растяжка подошвенной фасции сидя

Сидя, тяните пальцы стопы к себе.



3 Массаж стопы мячом

Медленно катайте мягкий мяч под стопой.



4 Сбор полотенца пальцами стоя

Подтягивайте полотенце пальцами стопы.

Общая программа — адаптируйте её к состоянию пациента.

Двигайтесь плавно и в переносимом диапазоне. Прекратите занятие при сильной боли, новом отёке, головокружении или неустойчивости. Памятка не заменяет осмотр врача.