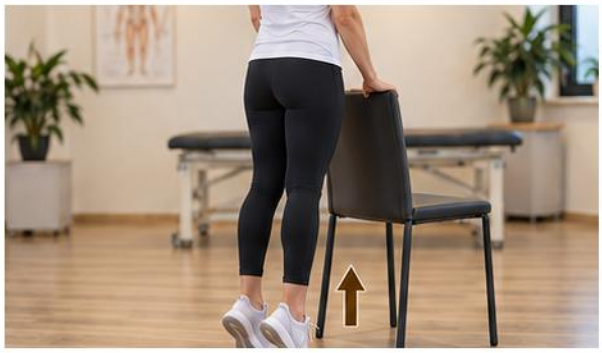
مچ پا؛ تحرک و تعادل



2

بالابردن پاشنه با تکیه‌گاه

با تکیه‌گاه روی پنجه بروید و پایین بیایید.



1

چرخاندن مچ پا در نشستن

در نشستن مچ پا را در هر دو جهت بچرخانید.



4

کشیدن پا با کش تمرینی

کش را آهسته با حرکت مچ پا بکشید.



3

ایستادن روی یک پا با تکیه‌گاه

با گرفتن صندلی روی یک پا تعادل بگیرید.

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.