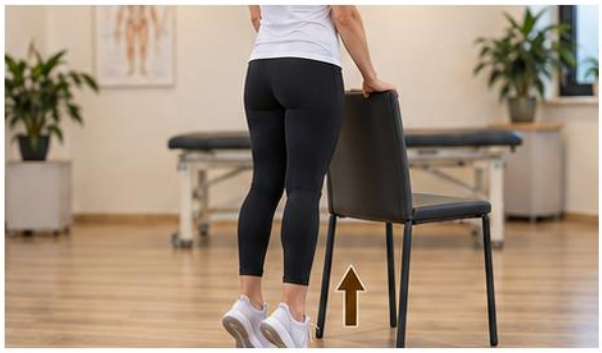
Голеностоп — движение и баланс



1 Круговые движения стопой

Сидя вращайте стопой в обе стороны.



2 Подъём на носки с опорой

С опорой поднимайтесь на носки и опускайтесь.



3 Стойка на одной ноге с опорой

Держась за стул, стойте на одной ноге.



4 Тяга стопой с эластичной лентой

Медленно тяните эластичную ленту стопой.

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.