

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΩΡΩΣΗ ΚΑΤΑΓΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΜΕΤΑΤΑΡΣΙΩΝ

### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΠΟΔΟΛΟΥΤΡΟΥ

1. Τοποθετούμε το πέλμα στη λεκάνη με το ζεστό νερό (42 -45ο C περίπου) για 8 λεπτά.
2. Έπειτα τοποθετούμε το πέλμα στη λεκάνη με το κρύο νερό (νερό βρύσης με λίγα παγάκια) για 2 λεπτά.
3. Ακολουθεί 2<sup>η</sup> τοποθέτηση στο ζεστό νερό για 10 λεπτά.
4. Τέλος τοποθετείται το πόδι στο κρύο νερό για 3- 4 λεπτά.
5. Προτείνεται η διαδικασία του ποδόλουτρου να γίνεται 1-2 φορές την ημέρα και να ακολουθεί το πρόγραμμα ασκήσεων της ποδοκνημικής.



### ΑΣΚΗΣΕΙΣ:

1. **ΑΣΚΗΣΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΠΕΛΜΑΤΟΣ:** με μία μπάλα κάτω από το πέλμα προσπαθούμε να φέρουμε το πέλμα σε πλήρη κάμψη – έκταση και πλήρεις κύκλους χωρίς να φύγει η μπάλα κάτω από το πέλμα. Η άσκηση γίνεται σε όρθια θέση και με αργό ρυθμό. Συνιστανται 3 σετ των 10 επαναλήψεων με κάμψη-έκταση και με κύκλους, 2-3 φορές την ημέρα.



2. **ΔΙΑΤΑΣΗ ΓΑΣΤΡΟΚΝΗΜΙΟΥ:** Το πόδι που έχει το πρόβλημα βρίσκεται πίσω και τα χέρια στηρίζονται σε ένα τοίχο. Το πόδι γλιστρά σιγά-σιγά πίσω χωρίς να χάνεται η επαφή της φτέρνας με το έδαφος. Το γόνατο διατηρείται σε έκταση. Μόλις το πόδι φτάσει στο τέλος της κίνησης το διατηρούμε σε θέση διάτασης για 20 δευτερόλεπτα περίπου. Η διαδικασία επαναλαμβάνεται 5-8 φορές σε συχνότητα 2 – 3 φορές την ημέρα.



3. **ΑΣΚΗΣΗ ΓΑΣΤΡΟΚΝΗΜΙΟΥ:** Σε μία σκάλα στεκόμαστε με το μισό πέλμα πάνω στο σκαλί και χαμηλώνουμε τις φτέρνες και έπειτα τεντωνόμαστε ψηλά μέχρι το πέλμα να φτάσει στη μέγιστη δυνατή κίνηση έκτασης. Η άσκηση εκτελείται με αργό ρυθμό. Συνιστώνται 3 σετ των 10 επαναλήψεων 2-3 φορές την ημέρα



Εικόνα 2