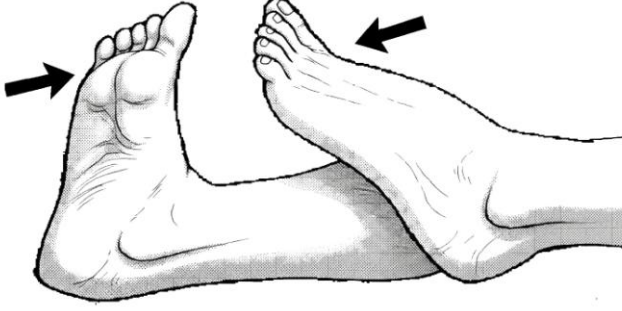


## AYAK VE AYAK BİLEĞİ SAĞLIĞI İÇİN EGZERSİZLER

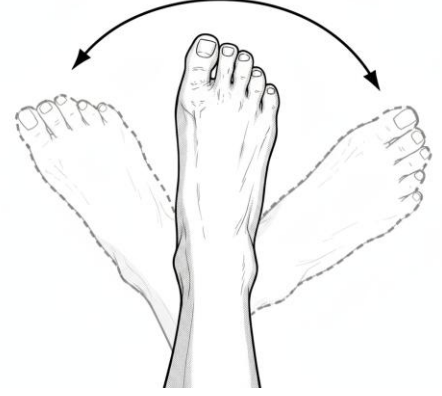
Gösterilen egzersizlere günde ..... defa olmak üzere .....tekrarla başlayınız. Her pozisyonda .....sn kalınız.

Ağrılarda azalma başladığında bu tekrar her gün arttırılarak..... çıkartılır.

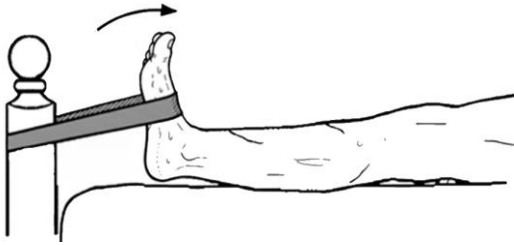
Egzersiz sonrası meydana gelebilecek kas ağrısı ve yorgunluk bir saatten fazla devam etmemelidir. Fizyoterapistinizin işaretlediği egzersizleri yapınız. Aksi belirtilmemişse tüm egzersizleri günde 3 defa 10'ar kez ve her pozisyonda 5 sn kalarak yapın. Egzersizlerle ilgili çıkabilecek problemlerinizi için fizyoterapistinize danışınız.



1. Ayak bileğinizi öne ve geriye hareket ettiriniz.(dorsi fleksiyon, plantar fleksiyon)



2. Ayak bileğinizi sağa ve sola hareket ettiriniz. (inversiyon, eversiyon)



3. Theraband ile ayak dorsi fleksiyonu



4. Theraband ile ayak plantar fleksiyonu



5. Theraband ile ayak eversiyonu



6. Theraband ile ayak inversiyonu

(5. ve 6. hareketler theraband sabit bir yere bağlayarak da yapılabilir)



7. Soleus germe, hedef bacak arkada duvara yaklaşarak gerilimi hissedin dizlerin ikisi de bükük olmalı



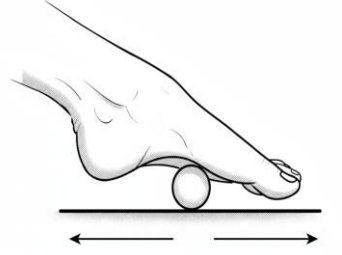
8. Gastrocnemius germe, hedef bacak arkada, duvara yaklaşarak gerilimi hissedin, arka bacak düz olmalı



9. Havlu ile gastrocnemius germe, soleus için diz hafif bükülü olmalı Dizin altına yastık konulabilir



10. Parmaklarla havlu buruşturma



11. Top yuvarlama

## ÖNERİLER

Ayak ve ayak bileği sağlığı için doğru ayakkabı seçimi, ayak yapısına uygun, ortopedik destekli, hava alabilen (deri/kumaş) ve rahat ayakkabılar tercih edilmelidir. Sıkı, dar veya çok yüksek topuklu ayakkabılardan kaçınılmalıdır. Ayak kaslarını güçlendirmek ve esnekliği artırmak için topuk kaldırma, ayak parmaklarını kıvrma ve havlu germe hareketleri yapılmalıdır.

Günlük temizlik ve nemlendirme, ayakları dinlendirme ve kilo kontrolü esastır. Tırnaklar batık oluşumunu önlemek için düz kesilmelidir. Ağrı durumunda soğuk uygulama (buz), yüksekte tutma ve gerekirse yastıklama/tabanlılık kullanımı önerilir.