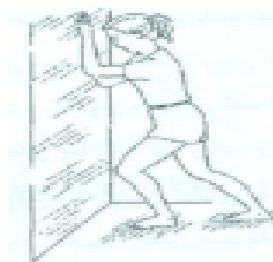


تمرین درمانی مچ پا

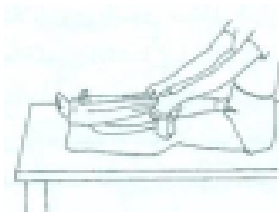
۱ - کف پای سالم را با فاصله کمی از دیوار و کف پای سمت مبتلا را با فاصله بیشتر از دیوار روی زمین قرار دهید اکنون در حالیکه زانوی سمت مبتلا را خم و ستون فقرات را صاف نگه داشته اید دو ساعد خود را روی دیوار قرار دهید و به جلو متمایل شوید دقت شود که پاشنه از سطح زمین جدا نشود در صورت اجرای صحیح تمرین کشش را در پشت ساق پایتان احساس خواهید کرد این وضعیت را نگه دارید سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید.



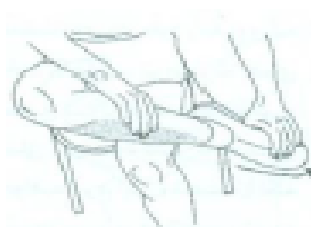
۲ - کف پاهای خود را با فاصله از دیوار روی زمین قرار دهید اکنون در حالیکه زانوها و ستون فقرات را صاف نگه داشته اید دو ساعد خود را به دیوار تکیه دهید و به جلو متمایل شوید تا کشش را پشت ساقها حس کنید این وضعیت را نگه دارید سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید دقت شود که در طی تمرین پاشنه پاهایتان از زمین جدا نشود.



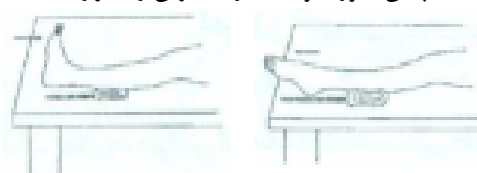
۳- بنشینید و دو زانوی خود را صاف کنید اکنون یک حوله به دور پای سمت مبتلا بیندازید و بدون خم کردن زانو دو سر آن را با دستهایتان به سمت خود بکشید تا کشش را پشت ساق پا احساس کنید این وضعیت را نگه دارید سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید.



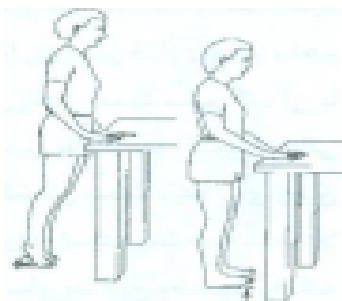
۴- لبه صندلی بنشینید و ساق پای مبتلای خود را روی زانوی مقابل قرار دهید با یک دست ساق پا را بگیرید و با دست دیگر مچ پا را در جهت نشان داده شده به سمت پائین خم کنید تا اینکه کشش را جلوی ساق پایتان حس کنید این وضعیت را نگه دارید سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید.



۵- به پشت بخوابید و یک حوله لوله شده را زیر ساق پای سمت مبتلا بگذارید اکنون در حالیکه زانو را صاف نگه داشته اید مچ پا را بالا بیاورید این وضعیت را نگه داشته و سپس مچ پا را به سمت پائین بیاورید و نگه دارید تمرین را تکرار کنید.



۶- روبروی میز بایستید و کف دستهای خود را روی میز بگذارید اکنون در حالیکه انگشتان پا روی زمین قرار گرفته پاشنه های خود را بالا بیاورید این وضعیت را نگه دارید سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید بعد در حالیکه پاشنه پا روی زمین قرار گرفته انگشتان و کف پاها را از روی زمین بلند کنید این وضعیت را نگه دارید سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید دقت شود که در طول تمرین باید سعی شود که به جلو و یا عقب خم نشوید.



۷- کاملاً صاف روی صندلی بنشینید و مچ و انگشتان پای خود را به سمت بالا بیاورید اکنون پای خود را در جهت عقربه های ساعت و بعد در جهت خلاف عقربه های ساعت بچرخانید.





یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار

تمرین درمانی

مچ پا

کد محتوا: ۳۴۷



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

توصیه هایی برای بیماران

✚ در مرحله حاد پیچ خوردگی مچ پا (دو تا سه روز اول) از کیف یخ برای کاهش تورم استفاده کنید .

✚ هنگام تورم مچ پا سعی کنید تا حد امکان پا را در حالت عمودی نگه ندارید در وضعیت خوابیده با استفاده از یک پتو یا بالش کوتاه پا را کمی بالاتر از سطح بدن قرار دهید و در وضعیت نشسته حتما یک چهارپایه زیر پای خود بگذارید .

✚ برای کاهش تورم مچ پا علاوه بر موارد ذکر شده بطور مرتب مچ پای خود را حرکت دهید .

✚ پس از دو تا سه روز اول میتوانید مچ پا را در آب گرم قرار داده و از نوک انگشتان به سمت بالا ماساژ دهید .

✚ برای اثر بخشی درمان ضمن رعایت توصیه های فیزیوتراپیست خود ورزشها را بصورت مرتب ادامه دهید .

منبع: Therapeutic exercise Kisner 2007

تهیه کننده : خانم رضایی "کارشناس پرستاری"

مشاور علمی : آقای شبیانی "کارشناس ارشد فیزیوتراپی"

طراحی و تدوین : محمود نصر اصفهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"

بروز رسانی دفتر آموزش سلامت خرداد ۱۳۹۹



۸- روی صندلی بنشینید و کف پاهای خود را روی پارچه ای بگذارید اکنون سعی کنید با انگشتان پایتان پارچه را جمع کنید این وضعیت را نگه دارید سپس به وضعیت شروع تمرین برگردید و تمرین را تکرار کنید .



۹- روی سطح صافی به پشت بخوابید هر کدام از مفاصل ران وزانوی سمت مبتلا را ۹۰ درجه خم کنید و کف پا را روی دیوار بگذارید اکنون کف پا را به دیوار فشار دهید این وضعیت را نگه دارید سپس عضلات را شل کنید و به وضعیت شروع تمرین باز گردید تمرین را تکرار کنید .



۱۰- روی زمین یا تخت بنشینید و دو زانوی خود را صاف نگه دارید یک حوله به دور پای مبتلا بیندازید دوسر آن را با دستهایتان بگیرید و به سمت خودتان بکشید اکنون کف پای خود را به سمت پائین حرکت دهید و با کمک پارچه مانع از انجام این حرکت شوید این وضعیت را نگه دارید سپس به وضعیت شروع تمرین برگردید و تمرین را تکرار کنید .

