

# Usprawnianie kończyn dolnych

Terapia ruchowa

# Ćwiczenia stóp

- Zwijanie ręcznika
- Stajemy wyprostowani, przed sobą rozwijamy niewielki ręcznik lub ścierkę. Jedną ze stóp kładziemy na ręczniku i poruszając palcami zwijamy ręcznik pod stopę. Pracujemy około 30 sekund jedną stopą, po czym wykonujemy trening drugą. Bardzo ważne jest, by pracować w pełnym zakresie ruchu palców – prostujemy palce możliwie jak najmocniej, a podczas ruchu zwijania mocno kurczymy.



# Wspięcia na palce

- W pozycji stojącej, z nogami rozstawionymi na szerokość ramion, powoli unosimy ciało, wspinając się jak najwyżej na palce. Pozostajemy w tej pozycji przez chwilę, po czym wracamy do pozycji wyjściowej. Szczególną uwagę należy poświęcić temu, by każdy ruch unoszenia wykonywany był do kresu możliwości. Wykonujemy około 20 powtórzeń.



# Rozwieranie palców stóp

- Stajemy w pozycji wyprostowanej, ze stopami rozłożonymi na szerokość ramion. Rozwieramy palce stóp najmocniej jak możemy i wytrzymujemy chwilę w tej pozycji. Następnie rozluźniamy stopy. Powtarzamy całość około 20 razy. Ćwiczenie można wykonywać także na siedząco.



# Rolowanie stopy na piłce

- W pozycji stojącej umieszczamy jedną ze stóp na piłce leżącej na ziemi i rolujemy stopę wykonując początkowo ruchy w przód i w tył, a następnie ruchy okrężne. Zaczynamy wolno, by dobrze rozciągnąć mięśnie, następnie możemy przyspieszyć, by uzyskać efekt masażu. Ćwiczenie powinno trwać przynajmniej minutę dla każdej ze stóp.





# Rozciąganie w oparciu o ścianę

- W tym celu, zanim oprzemy się rękami o ścianę, podkładamy pod stopę będącą w wypadzie ręcznik (lub choćby książkę), dzięki czemu palce tej stopy będą podczas całego ćwiczenia uniesione. Warto przy tym pamiętać, że noga będąca w wypadzie powinna być lekko zgięta w kolanie. Pozycję utrzymujemy około 30 sekund i zmieniamy nogę.



# Unoszenie dłonią palucha i reszty palców na zmianę

- Schylamy się w kierunku jednej ze stóp i chwytamy dłonią paluch. Drugą ręką przytrzymujemy pozostałe palce stopy i unosimy palucha do momentu maksymalnego rozciągnięcia. Utrzymujemy tę pozycję przez około 30 sekund, po czym zamieniamy rozciągane partie i przytrzymując palucha przy ziemi, naciągamy pozostałe palce drugą ręką. Ćwiczenie wykonujemy dla obu stóp.



# Przykłady ćwiczeń

- <https://youtu.be/nUAtfdgAU9g>