

بسمه تعالی

ورزش هماهنگی بین جسم و روح است

چه نرمش هایی را باید برای بازپروری بعد از پیچ خوردگی مچ پا انجام داد



کشش با حوله

روی زمین بنشینید و یک پایتان را کاملاً به سمت جلو بکشید. یک ملحفه بلند را بصورت حلقه از زیر پنجه پا عبور دهید. در همان حال که زانو را در حالت کاملاً کشیده نگه داشته اید، ملحفه را به سمت خود بکشید. حالت کشش را ۱۵-۳۰ دقیقه حفظ کرده و سپس رها کنید. این حرکت را سه مرتبه تکرار کنید.



کشش عضلات پشت ساق در حالت ایستاده

در حالی که رو به یک دیوار ایستاده اید کف هر دو دستتان را روی دیوار قرار دهید بطوریکه کف دستانتان در ارتفاع چشمانتان باشند. یک پای شما باید عقب تر از پای دیگر باشد در حالیکه کف و پاشنه این پا کاملاً روی زمین قرار گیرد.

پای دیگر جلوتر باشد. کف پایی را که عقب تر است قدری به سمت داخل بچرخانید. به آرامی به طرف دیوار خم شوید بطوریکه در عضلات پشت ساق خود احساس کشش بکنید. این حرکت را ۱۵-۳۰ دقیقه حفظ کرده و سپس رها کنید. این حرکت را سه مرتبه برای هر پا تکرار کنید.



کشش سولئوس در حالت ایستاده

در حالی که رو به یک دیوار ایستاده اید کف هر دو دستتان را روی دیوار قرار دهید بطوریکه کف دستانتان در ارتفاع قفسه سینه شما باشند. یک پای شما از پای دیگر عقب تر باشد.

در حالیکه کف و پاشنه این پا کاملاً روی زمین قرار گیرد. پای دیگر جلوتر باشد. کف پایی را که عقب تر است قدری به سمت داخل بچرخانید. و هر دو زانوی شما در حالت کمی خم شده قرار بگیرد. به آرامی به طرف دیوار خم شوید بطوریکه در عضلات پایین پشت ساق خود احساس کشش بکنید.



حرکت مچ پا به عقب تحت مقاومت

روی زمین بنشینید و یک پای خود را کاملاً به سمت جلو و به طرف دیوار بکشید. با گره زدن دو سر یک نوار لاستیکی یک حلقه لاستیکی درست کنید. یک سر حلقه را به دیوار جلو متصل کنید و حلقه را از پشت پای خود عبور دهید. آنقدر از دیوار فاصله بگیرید که مچ پای شما کاملاً در حالت خم به پایین باشد و نوار لاستیکی هم در حالت مستقیم قرار گیرد.

مچ پای خود را به سمت بالا حرکت دهید بطوریکه انگشتان شما به سرتان نزدیک تر شوند و در حالیکه حلقه لاستیکی تحت کشش قرار گیرد. در این حال حلقه لاستیکی یک کشش را به پای شما به طرف پایین وارد میکند. سپس به آرامی پا را به حالت اول برگردانید. این حرکات را در سه مرحله ده تایی تکرار کنید.



حرکت مچ پا به پایین تحت مقاومت

روی زمین بنشینید و یک پای خود را کاملاً به سمت جلو بکشید. با گره زدن دو سر یک نوار لاستیکی یک حلقه لاستیکی درست کنید. یک سر حلقه را با دستان خود گرفته و حلقه را از کف پای خود و از زیر پجه پا عبور دهید.

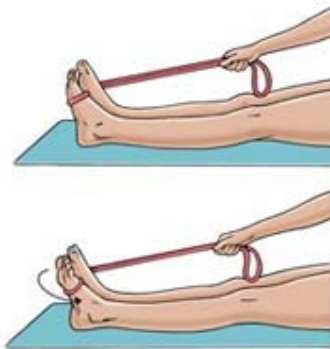
مچ پای خود را به سمت پایین حرکت دهید بطوریکه انگشتان شما از سرتان دور تر شوند و در حالیکه حلقه لاستیکی تحت کشش قرار گیرد. در این حال حلقه لاستیکی یک کشش را به پای شما به طرف بالا وارد میکند. سپس به آرامی پا را به حالت اول برگردانید. این حرکات را در سه مرحله ده تایی تکرار کنید.



حرکت چرخشی مچ پا به داخل تحت مقاومت

روی زمین بنشینید و دو پای خود را کاملاً به سمت جلو بکشید بطوریکه یک پای شما روی پای دیگر قرار بگیرد. با گره زدن دو سر یک نوار لاستیکی یک حلقه لاستیکی درست کنید.

یک سر حلقه را از زیر پنجه پای زیرین عبور دهید و سپس آنرا از کنار پای رویی عبور دهید. سر دیگر حلقه لاستیکی را با دستان خود بگیرید. پای زیرین را به سمت داخل بچرخانید بطوریکه حلقه لاستیکی در مقابل حرکت آن مقاومت ایجاد کند. سپس به آرامی پا را به حالت اول برگردانید. این حرکات را در سه مرحله ده تایی تکرار کنید.



برای تقویت عضلاتی که مچ پا را به خارج میچرخانند میتوان نرمش زیر را انجام داد. در حالیکه پنجه پای آسیب دیده را در حلقه انتهایی یک طناب گذاشته ایم و طناب را از زیر پای سالم عبور داده و با دست میگیریم سعی میکنیم تا مچ پای آسیب دیده را به سمت خارج بچرخانیم.



بلند شدن روی پنجه

سر هر دو پا بایستید در حالیکه با هر دست خود پشت یک صندلی را برای حفظ تعادل گرفته اید. روی هر دو پنجه پا بلند شوید و پنج ثانیه در همان حال باقی بمانید سپس به آرامی دوباره پاشنه پاها را به روی زمین برگردانید. این حرکت را در سه مرحله ده تایی تکرار کنید. وقتی توانایی شما بیشتر شد میتوانید با یک پای خود بلند شوید.



یک قدم به بالا

سر پا بایستید و کف پای مشکل دار را بر روی یک پله یا یک بلوک به ارتفاع ۸-۱۲ سانتیمتر که در کنار پا است قرار دهید. پای دیگر هم بر روی زمین باشد. بر روی پایی که بر روی پله است بلند شوید. سپس به آرامی به سر جای اول برگردید. این حرکات را در سه مرحله ده تایی تکرار کنید.



تمرینات تعادلی

سر پا کنار یک صندلی بایستید بطوریکه پای مشکل دار شما از صندلی به دور باشد. پای سالم را از زمین بلند کنید و فقط بر روی پای مشکل دار بایستید. در حالیکه دستی که از صندلی دور است را به جلو کشیده اید تنه خود را به سمت جلو متمایل کرده و پای سالم شما به سمت عقب برود.

سپس به آرامی به سر جای خود برگردید. حرکت را ده مرتبه تکرار کنید. سپس در حالیکه دستی که از صندلی دور است را به طرف صندلی کشیده اید تنه خود را به سمت صندلی متمایل کرده و پای سالم شما به سمت عقب برود. سپس به آرامی به سر جای خود برگردید. حرکت را ده مرتبه تکرار کنید.



با آرزوی سلامتی و تندرستی کلیه همکاران ارجمند

اداره کل تربیت بدنی