



ΟΝΟΜΑ ΑΣΘΕΝΟΥΣ:

Προεγχειρητική Φυσικοθεραπεία Κάτω Άκρων



Κινήστε το πέλμα πάνω – κάτω και κυκλικά εναλλάξ και επαναλάβετε 10 φορές.



Σύρετε την φτέρνα σας προς το ισχίο κλείνοντας το γόνατο και επαναλάβετε 10 φορές.



Σφίξτε το μηρό σας, πιέστε με το πόδι σας το κρεβάτι προς τα κάτω και επαναλάβετε 10 φορές.



Σύρετε το πόδι τεντωμένο, μακριά από το υγιές και πίσω και επαναλάβετε 10 φορές.



Τεντώστε το γόνατο απομακρύνοντας την φτέρνα από το κρεβάτι και επαναλάβετε 10 φορές.



Κρατήστε το πόδι σας τεντωμένο, σηκώστε το προς τα πάνω και επαναλάβετε 10 φορές.

Συνεχίστε τις ασκήσεις που διδαχτήκατε. Εκτελέστε σταδιακά με μεγαλύτερη συχνότητα.

Προσοχή: δεν πρέπει να προκαλείται πόνος και οίδημα κατά την διάρκεια ή μετά την άσκηση.

Το παρόν φυλλάδιο περιέχει ενδεικτικές ασκήσεις και δεν αποτελεί ολοκληρωμένο πρόγραμμα παρέμβασης.