



Leže ali sede iztegnite koleno. Povlecite stopalo navzgor proti sebi in nato navzdol stran od sebe. Ponovite 10-krat.



Leže ali sede zaokrožite v gležnju, naprej v eno stran, nato v drugo. Ponovite 10-krat.



Sede na stolu dvignite prste in stopala od podlage tako, da je peta v stiku s podlago. Ponovite 10-krat. Nato dvignite pete od podlage, zadržite in jih počasi spuščajte navzdol. Ponovite 10-krat.



Leže ali sede iztegnite koleno. Elastiko zavežite okrog stopala, kot kaže slika (elastika je napeta stran od telesa). Povlecite stopalo navzgor proti sebi in zadržite, nato počasi spuščajte. Ponovite 10-krat.



Leže ali sede iztegnite koleno. Elastiko napnite okrog stopala, kot kaže slika (elastika je napeta proti telesu). Povlecite stopalo navzdol in zadržite, nato počasi spuščajte nazaj. Ponovite 10-krat.

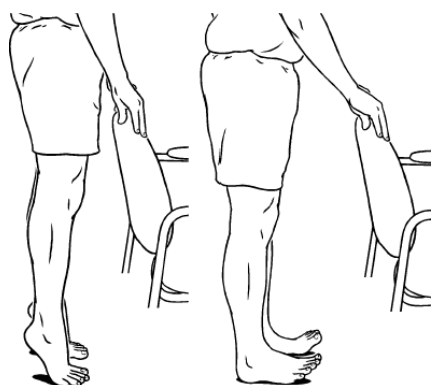


© Healthwise, Incorporated

Stopalo položite na brisačo ali papirnato brisačko. S prsti zgrabite brisačko, tako da se naguba, in jo poskušajte potegniti k sebi. Ponovite 5–10-krat.



Izmenično iztegujte in krčite prste stopala, ponovite 10-krat.



Postavite se na prste tako, da dvignete pete od podlage, ponovite 10-krat. Nato se postavite na pete tako, da dvignete stopala od podlage, ponovite 10-krat.

Vaje izvajajte počasi in previdno. Če vam katera od njih povzroča bolečine ali se pojavijo kaki drugi simptomi, jo prenehajte izvajati in **se posvetujte s fizioterapevtom ali zdravnikom**. Posvetujte se s fizioterapevtom, da izberete primerne vaje za svoje potrebe.

Pripravila: Anita Janežič dipl. fiziot.

VIRI SLIK:

[Ankle Sprain: Rehab Exercises \(alberta.ca\)](#)

[Dorsiflexion/Plantarflexion \(Flexibility\) | Saint Luke's Health System \(saintlukeskc.org\)](#)

[Ankle Dorsiflexion \(Strength\) | Saint Luke's Health System \(saintlukeskc.org\)](#)

[Ankle Bend: Dorsiflexion / Plantar Flexion, Sitting \(hattiesburgclinic.com\)](#)

[2017-rehab_foot-and-ankle.pdf \(aaos.org\)](#)

[foot-and-ankle-exercises.pdf \(gwh.nhs.uk\)](#)

[foot-and-ankle-exercises.pdf \(gwh.nhs.uk\)](#)

[The Importance of Foot Mechanics and Control | Veritas Performance Training \(veritaspt.com\)](#)

[Toe-Up \(Ankle Plantar Flexion and Dorsiflexion\) \(hattiesburgclinic.com\)](#)