

Stabilna kostka — po skręceniu

Dla osób po skręceniu stawu skokowego (gdy już możesz chodzić bez utykania) i z nawracającym „uciekaniem” kostki. 3–4 razy w tygodniu przez 6–8 tygodni. Zaczynij dopiero, gdy ostry ból i obrzęk się wyciszą (zwykle po 1–2 tygodniach od urazu), a przeskoki i skoki wprowadzaj najwcześniej po kilku tygodniach — gdy wcześniejsze ćwiczenia są bezbolesne. Przy dużym obrzęku, silnym bólu przy ucisku kości lub niemożności przejścia 4 kroków — najpierw lekarz.

Zasady bezpieczeństwa

- Ból w trakcie ćwiczeń do 3/10 jest w porządku, jeśli nie narasta i mija do następnego dnia.
- Przerwij i skonsultuj się, jeśli pojawi się drętwienie, osłabienie, ból promieniujący lub nasilający się.
- Pilnie do lekarza/SOR: drętwienie krocza, zaburzenia oddawania moczu, gorączka z bólem, poważny uraz.

Ćwiczenia

1	Alfabet stopą W siadzie „pisz” stopą litery alfabetu w powietrzu, ruch z kostki.	1–2 razy
2	Wspięcia na palce Obunóż, potem na jednej nodze. Powoli w górę i w dół.	3 × 12–15
3	Stanie na jednej nodze 30 s. Utrudnienia: zamknięte oczy, poduszka, podawanie piłki.	3–5 × 30 s
4	Guma — odwracanie stopy Guma wokół przodostopia, ruch stopy na zewnątrz.	3 × 15
5	Wykroki w różnych kierunkach Do przodu, w bok, po skosie — kontrola kolana i stopy.	2–3 × 8 na stronę
6	Przeskoki Obunóż, potem z nogi na nogę i jednonóż — dopiero gdy wcześniejsze ćwiczenia nie bołą.	3 × 10

Dziennik — odhaczaj wykonane treningi

Tydzień	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd	Ból 0–10
1								
2								
3								
4								
5								
6								

Nie ma poprawy po 3–4 tygodniach? Umów wizytę (50 min, 150 zł) — sprawdzę przyczynę i dopasuję ćwiczenia. Tel. 698 361 513 • ul. Oleśnicka 3, Dąbrowa Tarnowska • marcinchlosta.pl