

Pratimai turi būti atliekami be skausmo. Lengvas diskomfortas ar nuovargis pratimo atlikimo metu ypač judesio pabaigoje normalus pojūtis. Judesių kartojimų skaičių galite koreguoti priklausomai nuo pajėgumo ir diskomforto lygio. Po pratimų programos atlikimo arba po atskirų pratimų galite šaldyti sąnarį 20 min., dėdami šalčio paketą ant sąnario.

**Pratimas Nr. 1**

Pado masažavimas lauko teniso kamuoliuku. Padėkite teniso kamuoliuką ant žemės ir lengvai spausdami kamuoliuką ridenkite jį pirmyn ir atgal, masažuodami vidinę pado pusę nuo kulno iki didžiojo kojos piršto pagrindo. Lėtai didinkite spaudimą į kamuoliuką.

**Pratimas Nr. 2**

Šoninių čiurnos raiščių stiprinimas. Atitraukiant pėdą į išorę ir ją keliant šiek tiek aukščiau įveikite ant pėdos pirštų užmautos elastinės juostos pasipriešinimą. Atlikite 3 serijas po 10-15 judesių. Pasipriešinimą galite padidinti labiau įtempdami elastinę juostą.

**Pratimas Nr. 3**

Blauzdos raumenų stiprinimas. Lenkite pėdą žemyn įveikdami ant pėdos pirštų užmautos elastinės juostos pasipriešinimą. Atlikite 3 serijas po 10-15 judesių. Pasipriešinimą galite padidinti labiau įtempdami elastinę juostą.

PASTABA: Pratimus atlikite tik rekomendavus gydytojui arba kineziterapeutui.

## Pratimas Nr. 4



Vidinių čiurnos raiščių stiprinimas. Sukant pėdą į vidų ir ją lenkiant šiek tiek žemyn įveikite ant pėdos pirštų užmautos elastinės juostos pasipriešinimą. Atlikite 3 serijas po 10-15 judesių. Pasipriešinimą galite padidinti labiau įtempdami elastinę juostą.

## Pratimas Nr. 5



Priekinių blauzdos raumenų stiprinimas. Lenkite pėdos pirštus į save įveikdami ant pėdos pirštų užmautos elastinės juostos pasipriešinimą. Atlikite 3 serijas po 10-15 judesių. Pasipriešinimą galite padidinti labiau įtempdami elastinę juostą.

## Pratimas Nr. 6



Atsistokite ant pažeistos kojos ant nestabilaus paviršiaus (tai gali būti kelios viena ant kitos sudėtos pagalvės arba speciali platforma). Stenkitės išstovėti neprarasdami pusiausvyros kiek galime ilgiau (1-2 min). Pratimą atlikite netoli sienos ar kitos atramos, kuria galėtumėte pasinaudoti jei prarastumėte pusiausvyrą. Atlikite 5 - 8 pastovėjimus iki jaučiamos nuovargio jausmo čiurnoje.

PASTABA: Pratimus atlikite tik rekomendavus gydytojui arba kineziterapeutui.



**ARTRO**  
KLINIKA

Jūsų gyvenimo kokybės

**reSTARTAS**

**Statybininkų g. 16, KAUNAS**

**[www.artroklina.lt](http://www.artroklina.lt)**  
**+370 657 73979**