

Комплекс упражнений для голеностопного сустава

Мы сняли **58 видео с упражнениями для голеностопного сустава** и составили поэтапный комплекс, который можно выполнять самостоятельно при наличии соответствующих медицинских показаний.



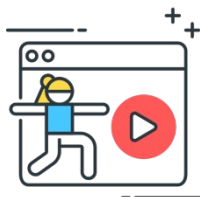
БЕЗОПАСНО

комплекс составлен спортивным реабилитологом



ЭФФЕКТИВНО

научно-обоснованные терапевтические упражнения



ИНФОРМАТИВНО

каждое упражнение продемонстрировано на видео

Упражнения рекомендуется выполнять:

- для реабилитации голеностопного сустава и голени после травмы;
- для реабилитации после хирургических вмешательств;
- при повреждении мышц, сухожилий и связок;
- при хронической боли и спазмах;
- при тендините и тендинопатии;
- при вывихе и подвывихе;
- при синовите и бурсите;
- при остеоартрозе;
- при плоскостопии, гиперпронации и других деформациях стопы;
- при переломах большеберцовой, малоберцовой, пяточной, плюсневых костей, лодыжек или предплюсны;
- при других травмах и патологиях.

Перед тем как приступить к выполнению упражнений настоятельно рекомендуем [проконсультироваться у реабилитолога](#) или специалиста по ЛФК, чтобы застраховать себя от недопустимых нагрузок, избежать возможных осложнений и снизить риск получения повторной травмы.

Начальный этап

На начальном этапе реабилитации рекомендуется выполнять пассивные и изометрические упражнения, избегая при этом больших нагрузок. Приступать к выполнению упражнений следует как можно раньше после травмы или хирургического вмешательства согласно рекомендациям врача.

#1. Круговые движения стопой

Упражнение направлено на улучшение мобильности голеностопного сустава. Рекомендуется выполнять в медленном темпе на максимальной безболезненной амплитуде движения.



#2. Рисование букв / цифр стопой

Упражнение направлено на улучшение мобильности и координации движений голеностопного сустава. Рекомендуется выполнять в медленном темпе на максимальной амплитуде движения.



#3. Пассивное подошвенное сгибание голеностопного сустава

Упражнение направлено на улучшение мобильности и восстановление амплитуды подошвенного сгибания голеностопного сустава.



#4. Пассивное тыльное сгибание голеностопного сустава

Упражнение направлено на улучшение мобильности и восстановление амплитуды тыльного сгибания голеностопного сустава.



#5. Пассивная супинация стопы

Упражнение направлено на улучшение мобильности голеностопного сустава и восстановление амплитуды супинации стопы.



#6. Пассивная пронация стопы

Упражнение направлено на улучшение мобильности голеностопного сустава и восстановление амплитуды пронации стопы.



#7. Подошвенное сгибание голеностопного сустава

Упражнение направлено на улучшение мобильности и восстановление активной амплитуды подошвенного сгибания голеностопного сустава.



#8. Тыльное сгибание голеностопного сустава

Упражнение направлено на улучшение мобильности и восстановление активной амплитуды тыльного сгибания голеностопного сустава.



#9. Супинация стопы

Упражнение направлено на улучшение мобильности голеностопного сустава и восстановление активной амплитуды супинации стопы.



#10. Пронация стопы

Упражнение направлено на улучшение мобильности голеностопного сустава и восстановление активной амплитуды пронации стопы.



#11. Подъем на носки сидя на стуле

Упражнение направлено на восстановление силы и выносливости голеностопного сустава и укрепление камбаловидных мышц и Ахилловых сухожилий.



#12. Растяжка икроножной мышцы с полотенцем

Упражнение направлено на повышение эластичности икроножной мышцы, Ахиллова сухожилия и увеличение амплитуды тыльного сгибания голеностопного сустава.



#13. Изометрическое подошвенное сгибание голеностопного сустава

Упражнение направлено на восстановление силы голеностопного сустава и укрепление икроножной мышцы, камбаловидной мышцы и Ахиллова сухожилия.



#14. Изометрическое тыльное сгибание голеностопного сустава

Упражнение направлено на восстановление силы голеностопного сустава и укрепление передней большеберцовой мышцы.



#15. Изометрическая супинация стопы

Упражнение направлено на восстановление силы голеностопного сустава и укрепление задней большеберцовой мышцы и других супинаторов стопы.



#16. Изометрическая пронация стопы

Упражнение направлено на восстановление силы голеностопного сустава и укрепление длинной малоберцовой мышцы, короткой малоберцовой мышцы и других пронаторов стопы.

Продвинутый этап

На втором этапе реабилитации рекомендуется выполнять комплекс упражнений, направленный на восстановление амплитуды движения и постепенное увеличение нагрузки на голеностопный сустав.



#17. Растяжка камбаловидной мышцы

Упражнение направлено на повышение эластичности камбаловидной мышцы, Ахиллова сухожилия и увеличение амплитуды тыльного сгибания голеностопного сустава.



#18. Растяжка икроножной мышцы выпадом

Упражнение направлено на повышение эластичности икроножной мышцы, Ахиллова сухожилия и увеличение амплитуды тыльного сгибания голеностопного сустава.



#19. Растяжка икроножных мышц наклоном

Упражнение направлено на повышение эластичности икроножных мышц, Ахилловых сухожилий и увеличение амплитуды тыльного сгибания голеностопных суставов.



#20. Растяжка передней большеберцовой мышцы

Упражнение направлено на повышение эластичности передней большеберцовой мышцы, капсульно-связочного аппарата передней части голеностопного сустава и увеличение амплитуды подошвенного сгибания.



#21. Растяжка малоберцовых мышц

Упражнение направлено на повышение эластичности длинной малоберцовой мышцы, короткой малоберцовой мышцы, капсульно-связочного аппарата наружной части голеностопного сустава и увеличение амплитуды супинации стопы.



#22. Подошвенное сгибание голеностопного сустава с эластичной лентой

Упражнение направлено на укрепление икроножной мышцы и Ахиллова сухожилия с использованием эластичной ленты.



#23. Подошвенное сгибание голеностопного сустава с эластичной лентой лежа на животе с согнутым коленом

Упражнение направлено на укрепление камбаловидной мышцы и Ахиллова сухожилия с использованием эластичной ленты.



#24. Тыльное сгибание голеностопного сустава с эластичной лентой

Упражнение направлено на укрепление передней большеберцовой мышцы с использованием эластичной ленты.



#25. Супинация стопы с эластичной лентой

Упражнение направлено на укрепление задней большеберцовой мышцы и других супинаторов стопы с использованием эластичной ленты.



#26. Пронация стопы с эластичной лентой

Упражнение направлено на укрепление длинной малоберцовой мышцы, короткой малоберцовой мышцы и других пронаторов стопы с использованием эластичной ленты.



#27. Подъем на носки сидя на стуле с сопротивлением

Упражнение направлено на восстановление силы и выносливости голеностопного сустава и укрепление камбаловидных мышц и Ахилловых сухожилий.



#28. Удержание равновесия в тандемном положении стоп

Упражнение направлено на улучшение проприоцепции, нейромышечного взаимодействия и восстановление стабильности голеностопного сустава.



#29. Ходьба по прямой линии

Упражнение направлено на улучшение проприоцепции, нейромышечного взаимодействия и восстановление динамической стабильности голеностопного сустава.



#30. Удержание равновесия стоя на одной ноге

Упражнение направлено на улучшение проприоцепции, нейромышечного взаимодействия и восстановление стабильности голеностопного сустава.



#31. Удержание равновесия стоя на одной ноге с закрытыми глазами

Упражнение направлено на улучшение проприоцепции, нейромышечного взаимодействия и восстановление стабильности голеностопного сустава.



#32. Удержание равновесия при ловле мяча стоя на одной ноге

Упражнение направлено на улучшение проприоцепции, нейромышечного взаимодействия и восстановление стабильности голеностопного сустава.

Функциональный этап

Функциональный этап реабилитации направлен на восстановление прочности и выносливости травмированных тканей. Рекомендуется выполнять комплекс упражнений с отягощением.



#33. Ходьба на носках

Упражнение направлено на укрепление голеностопного сустава, улучшение проприоцепции, нейромышечного взаимодействия и восстановление динамической стабильности.



#34. Ходьба на пятках

Упражнение направлено на укрепление голеностопного сустава, улучшение проприоцепции, нейромышечного взаимодействия и восстановление динамической стабильности.



#35. Ходьба на внешней стороне стопы

Упражнение направлено на укрепление голеностопного сустава, улучшение проприоцепции, нейромышечного взаимодействия и восстановление динамической стабильности.



#36. Подъем на носки стоя

Упражнение направлено на повышение силы и выносливости голеностопного сустава и укрепление икроножных мышц и Ахилловых сухожилий.



#37. Подъем на носки стоя с согнутыми коленями

Упражнение направлено на повышение силы и выносливости голеностопного сустава и укрепление камбаловидных мышц и Ахилловых сухожилий.



#38. Подъем на носки стоя с повернутыми внутрь стопами

Упражнение направлено на повышение силы и выносливости голеностопного сустава и укрепление Ахилловых сухожилий и икроножных мышц с акцентом на латеральные головки.



#39. Подъем на носки стоя с развернутыми наружу стопами

Упражнение направлено на повышение силы и выносливости голеностопного сустава и укрепление Ахилловых сухожилий и икроножных мышц с акцентом на медиальные головки.



#40. Подъем на носки стоя на возвышенности

Упражнение направлено на повышение силы и выносливости голеностопного сустава и полноамплитудное укрепление икроножных мышц и Ахилловых сухожилий.



#41. Подъем на носки стоя на возвышенности с согнутыми коленями

Упражнение направлено на повышение силы и выносливости голеностопного сустава и полноамплитудное укрепление камбаловидных мышц и Ахилловых сухожилий.



#42. Удержание равновесия стоя на одной ноге с поворотами туловища в стороны

Упражнение направлено на улучшение проприоцепции, нейромышечного взаимодействия и восстановление стабильности голеностопного сустава.



#43. Удержание равновесия стоя на одной ноге с поворотами туловища в стороны с закрытыми глазами

Упражнение направлено на улучшение проприоцепции, нейромышечного взаимодействия и восстановление стабильности голеностопного сустава.



#44. Удержание равновесия при передаче мяча из руки в руку вокруг себя стоя на одной ноге

Упражнение направлено на улучшение проприоцепции, нейромышечного взаимодействия и восстановление стабильности голеностопного сустава.



#45. Удержание равновесия при передаче мяча из руки в руку вокруг себя стоя на одной ноге с закрытыми глазами

Упражнение направлено на улучшение проприоцепции, нейромышечного взаимодействия и восстановление стабильности голеностопного сустава.



#46. Удержание равновесия стоя на носках

Упражнение направлено на улучшение проприоцепции, нейромышечного взаимодействия, восстановление стабильности голеностопных суставов и укрепление икроножных мышц и Ахилловых сухожилий.

Заключительный этап

Заключительный этап направлен на восстановление проприоцепции и скоростной реакции мышц и включает в себя комплекс упражнений для скорейшего возвращения в спорт.



#47. Плиометрические зашагивания на степ-платформу

Упражнение направлено на развитие взрывной мышечной силы, выносливости и скорости и укрепление нижней конечности.



#48. Подъем на носок стоя на одной ноге

Упражнение направлено на укрепление икроножной мышцы, Ахиллова сухожилия и развитие силы и выносливости голеностопного сустава.



#49. Подъем на носок стоя на одной ноге с согнутым коленом

Упражнение направлено на укрепление камбаловидной мышцы, Ахиллова сухожилия и развитие силы и выносливости голеностопного сустава.



#50. Подъем на носок стоя на одной ноге на возвышенности

Упражнение направлено на полноамплитудное укрепление икроножной мышцы, Ахиллова сухожилия и развитие силы и выносливости голеностопного сустава.



#51. Подъем на носок стоя на одной ноге на возвышенности с согнутым коленом

Упражнение направлено на полноамплитудное укрепление камбаловидной мышцы, Ахиллова сухожилия и развитие силы и выносливости голеностопного сустава.



#52. Эксцентрическое упражнение для Ахиллова сухожилия

Упражнение направлено на повышение прочности и укрепление Ахиллова сухожилия и развитие эксцентрической силы икроножной мышцы.



#53. Удержание равновесия стоя на одной ноге на носке

Упражнение направлено на улучшение проприоцепции, нейромышечного взаимодействия, восстановление стабильности голеностопного сустава и укрепление икроножной мышцы и Ахиллова сухожилия.



#54. Выпады вперед

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Шагните вперед и согните переднее колено под острым углом. Заднее колено опускается к полу. Корпус не наклоняйте. Следите за правильностью положения... колено всегда должно находиться над 2-м пальцем ноги и не допускайте отклонения колена кнаружи или внутрь. Выполняйте движение в рамках зоны своего комфорта. Это упражнение для укрепления нижней конечности.



#55. Глубокие приседания

Встаньте ровно, ладони прижаты к бедрам. Расставьте ноги чуть больше, чем на ширину плеч, сгибайте колени и опускайтесь в глубокий присед (под углом 90°). Руки во время приседания выносите вперед, сгибая их в локтях. Стопы стоят прямо или слегка развернуты наружу. Следите за тем, чтобы середины коленных чашечек были на одной линии со средними пальцами ног. Ноги все время стоят на полной стопе.



#56. Зашагивания на степ-платформу

Встаньте прямо перед ящиком или ступенькой, шагните на ящик одной ногой, затем поставьте вторую и шагните назад вниз той же ногой, с которой начали движение.



#57. Сшагивания со степ-платформы

Встаньте сбоку от ящика или ступеньки, шагните в сторону на ступеньку одной ногой, затем другой. После этого сойдите со ступеньки в ту же или в другую сторону.



#58. Прыжки альпиниста

Начните выполнение упражнения в положении для отжимания от пола. Прыжком приблизьте обе ноги к груди и прыжком выпрямите ноги назад. Это отличное упражнение для тренировки силовой выносливости, прорабатывается все тело.