

Ćwiczenia na paluch koślawy – hallux valgus

Ćwiczenie 1

Podnoszenie palca dużego

Do ćwiczenia potrzebne będą: brak akcesoriów

Usiądź wygodnie na krześle, stopę ułóż płasko na ziemi. Duży paluch podnieś do góry. Z początku nie będziesz kontrolować podnoszenia wszystkich palcy stóp ale z czasem uda się wyćwiczyć unoszenie palucha.

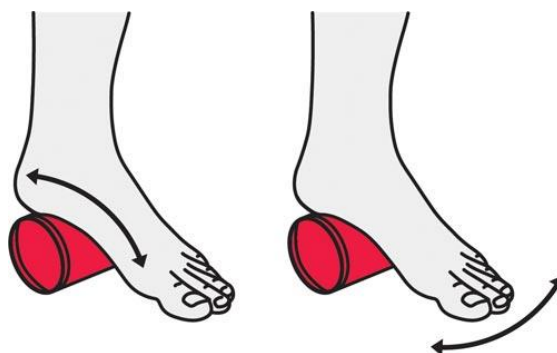


Ćwiczenie 2

Rozciąganie ścięgna podeszwowego

Do ćwiczenia potrzebne będą: wałek, puszka, butelka z wodą

Usiądź i oprzy łuk stopy na okrągłym przedmiocie, takim jak puszka/wałek/butelka. Obracaj stopą po przedmiocie we wszystkich kierunkach przez 2 minuty w 3 seriach na każdą stopę. Powtarzaj to ćwiczenie dwa razy dziennie.

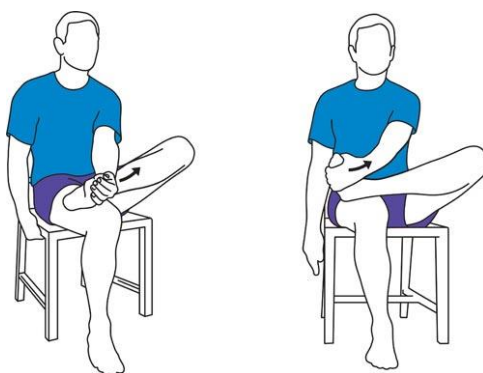


Ćwiczenie 3

Rozciąganie ścięgna podeszwowego w pozycji siedzącej na krześle

Do ćwiczenia potrzebne będą: krzesło

Usiądź i skrzyżuj jedną stopę na kolanie. Chwyć podstawę palców u stóp i przyciągnij je z powrotem do ciała, aż poczujesz wygodne rozciąganie. Przytrzymaj przez 15-20 sekund. Powtórz to trzy razy.



Ćwiczenie 4

Zwiększenie zakresu ruchu w kostce

Do ćwiczenia potrzebne będą: brak sprzętu

Zegnij kostkę w kierunku ciała tak daleko, jak to możliwe, a następnie skieruj palce stóp z dala od ciała. Powtórz to 10 razy.



Ćwiczenie 5

Podnoszenie ręcznika

Do ćwiczenia potrzebne będą: ręcznik

Usiądź z ręcznikiem na podłodze przed sobą. Trzymając piętę na ziemi, podnieś ręcznik, ściskając go między palcami. Powtórz od 10 do 20 razy. W miarę poprawy dodaj do ręcznika niewielki ciężarek, taki jak puszka fasoli.



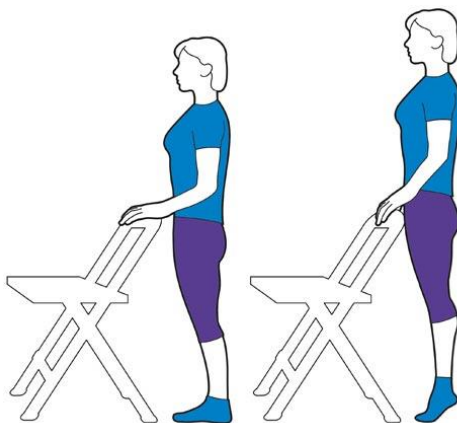
Ćwiczenia i ryciny wykorzystane
ze strony [Exercises for the toes,
feet and ankles | Versus
Arthritis](#)

Ćwiczenie 6

Wznosy na palcach

Do ćwiczenia potrzebne będą: krzesło/coś do oparcia stabilnego!

Korzystając z blatu lub krzesła jako podparcia, podnieś się na palcach, mając wyprostowane kolana. Powoli opuść stopy z powrotem w dół. Powtórz to 10 razy.



Ćwiczenie 7

Rozciąganie palców

Do ćwiczenia potrzebne będą: brak przyrządów

Opierając stopy na podłodze, rozsuń palce u stóp tak daleko, jak to możliwe. Przytrzymaj przez pięć sekund. Powtórz to ćwiczenie 10 razy.



Ćwiczenie 8

Pisanie alfabetu

Do ćwiczenia potrzebne będą: brak przyrządów

Opierając stopy na podłodze, rozsuń palce u stóp tak daleko, jak to możliwe. Przytrzymaj przez pięć sekund. Powtórz to ćwiczenie 10 razy.

Ćwiczenia i ryciny wykorzystane
ze strony [Exercises for the toes,
feet and ankles | Versus
Arthritis](#)



Ćwiczenie 9

Odciąganie paluchów do zewnątrz

Do ćwiczenia potrzebne będą: taśma gumowa

Zrób pętlę z kawałka elastycznej opaski fitness i zaczeć ją o oba paluchy. Trzymając piętę na podłożu, obróć palce stóp na zewnątrz, wbrew oporowi taśmy. Powoli przywróć stopę do pierwotnej pozycji. Przygotuj się do powtórzenia tego 10 razy i wykonywania zestawu trzy razy dziennie.



Ćwiczenia i ryciny wykorzystane
ze strony [Exercises for the toes,
feet and ankles | Versus
Arthritis](#)