

足関節捻挫のリハビリメニュー

☆ストレッチ

リハビリを始める前にはしっかりと足首を動かします。できるだけ大きく・ゆっくり行いましょう。



☆50 音書き

足首のリハビリで1番初めに行うメニューが50音書きです。可動域の改善のためのトレーニングです。やや痛みがあっても、**ゆっくり大きく**回しましょう。



☆タオルギャザー

足首を捻挫したからといって足首だけをリハビリすれば良いというわけではありません。中でも足底の筋肉を鍛える必要があります。やり方は、指を大きく開いてしっかり掴む。

そして一回ずつ離す事が重要です。

タオルギャザーを発展させ、石を掴んで運ぶようにすると、掴む力がより意識して行なうことが出来ます。



☆チューブトレーニング

しっかり動かしたら、次はチューブを使って抵抗をかけてトレーニングを行います。

やり方は、上下左右にできるだけ大きく動かす事です。

ポイントはゴムを引っ張った後できるだけゆっくり戻す事です。

ゆっくり戻さないとゴムの力に負けてトレーニングにならないのでできるだけゆっくり戻す事が重要です。

