

Vingrojumi ar sensoro bumbiņu:

1. Ripini bumbiņu zem pēdas no papēža līdz pirkstgalam.



!
Pēc tam
samaini
kājas

2. Novieto bumbiņu zem pēdas. Ar pēdu zīmē astotniekus vienā un otrā virzienā.



!
Pēc tam
samaini
kājas

3. Satver bumbiņu ar abām pēdām un pacel to no zemes, noturi 3 sekundes un laid lejā.



!
Vingrojumu
atkārto
10 reizes

Vingrojumi ar papīra dvieļi:

1. Ar pēdas pirkstiem satver un plēs papīru, ar otras kājas papēdi pieturi to, lai neslid prom.



!
Ar vienas pēdas
pirkstiem saplēs
5 gabalus, tad
samaini kājas

Stiepšanās vingrojumi:

1. Vienu kāju noliec nedaudz uz priekšu un saliec celi, otra kāja taisna, papēdis pie zemes. Šo pozīciju noturi ~20 sekundes, nešūpojies!



!
Pēc tam
samaini
kājas

Bukletu sagatavoja
sertificēta fizioterapeite Žanete Vingre

VSIA „Nacionālais rehabilitācijas centrs „Vaivari””

Vairāk par pakalpojumiem: www.nrcvaivari.lv

Tālrunis: 67766124 , 67766122 , 67766025



VINGROJUMI PĒDU MUSKUĻU NOSTIPRINĀŠANAI.

Mūsdienās no pēdu deformācijām visbiežāk ir sastopama plakanā pēda. Veicot ikdienā vienkāršus vingrojumus, var mazināt šo deformāciju un nostiprināt apkārtesošas struktūras.

Atceries! Vasarā maksimāli daudz staigāt ar basām kājām, jo visas nelīdzenās virsmas un asumi stimulē pēdā esošus receptorus un palīdz stiprināt pēdu velves!

Nepieciešamās lietas vingrošanai:

- salvete vai papīra dvieļis
- dažāda lieluma čiekuri
- koka nūja vai slotas kāts
- sensora bumbiņa

Vingrojumi ar pēdām uz cietas virsmas:

1. Nostāties stabili uz cietas virsmas, pacelies uz pirkstgaliem un nolaidies sākuma stāvoklī.



! Vingrojumu
atkārto
10 reizes

2. Nostāties stabili uz cietas virsmas, atrauj pirkstgalus no grīdas un nolaid tos atpakaļ.



! Vingrojumu
atkārto
10 reizes

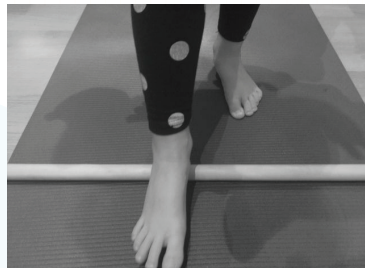
3. Noej 10 soļus liekot papēdi cieši pie otras kājas pirkstgala.



! Vingrojumu
atkārto
10 reizes

Vingrojumi ar koka nūju:

1. Izripini nūju no papēža līdz pirkstgalam un otrādi, samaini kājas.



! Vingrojumu
atkārto
10 reizes

2. Uzkāp ar pēdam uz nūjas, virzies no viena nūjas gala līdz otram.



! Vingrojumu
atkārto
10 reizes

3. Ej taisni uz priekšu pa nūju, liekot papēdi pie pirkstgala.



! Vingrojumu
atkārto
10 reizes

Vingrojumi ar dažāda lieluma čiekuriem:

1. Satver ar pēdas pirkstiem čiekurus ar vienu pēdu un ieliec tos traukā, pēc tam ar otru pēdu ņem tos laukā no trauka.



! Pēc tam
samaini
kājas