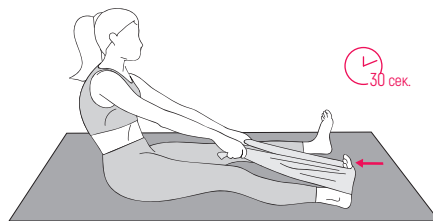
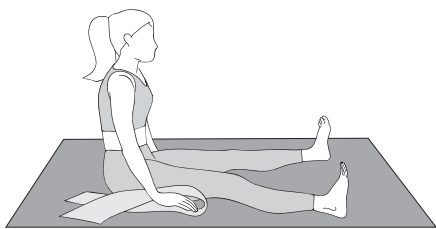


# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГОЛЕНОСТОПА, СТОПЫ И ПАЛЬЦЕВ НОГ

## при остеоартрите и плантарном фасциите

Перед началом убедитесь, что вокруг вас достаточно места, чтобы избежать травм. Упражнения следует выполнять плавно, без резких движений и усилий. Нагрузка не должна доставлять дискомфорт.

**1 Исходное положение:** сидя на полу или кровати с вытянутыми вперед ногами. Ноги на ширине плеч.

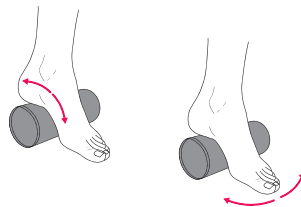


Оберните полотенце вокруг подушечки стопы и медленно, с осторожностью тяните пальцы ноги к телу, удерживая колени прямо. Задержитесь на 30 секунд. Поменяйте ногу.

Повторите 3 раза.

**2 Исходное положение:** сядьте и разместите свод стопы на круглом предмете, например на жестяной банке с горошком или теннисном мячике.

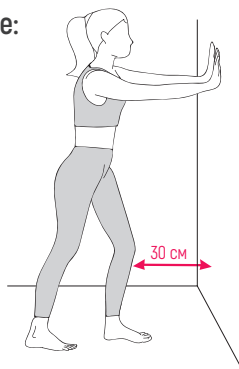
Катайте ногой по круглому предмету во всех направлениях в течение нескольких минут.



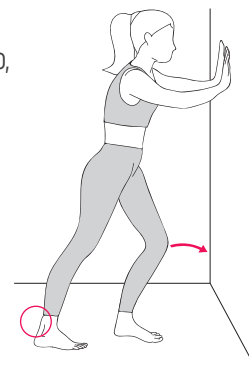
Повторите 2 раза в день.

**3 Исходное положение:**

Стоя лицом к стене, упритесь обеими руками в стену на уровне плеч и поставьте одну ногу перед другой на расстоянии примерно в 30 см от стены. Выдвинутая вперед нога согнута в колене, вторая нога прямая.



Продолжайте сгибать колено, растягивая ахиллово сухожилие второй ноги. Вернитесь в исходную позицию и повторите упражнение.



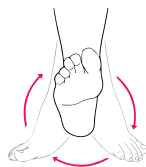
Повторите 10 раз.

**4** Сидя или стоя, держась за опору, приподнимите передний отдел стопы и тяните пальцы на себя. Затем начните тянуть ногу в обратном направлении. Вернитесь в исходное положение.



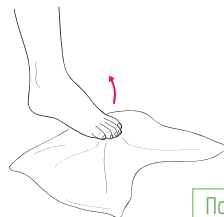
Повторите 10 раз.

**5** Сидя или стоя, держась за опору, медленно двигайте стопой по кругу.



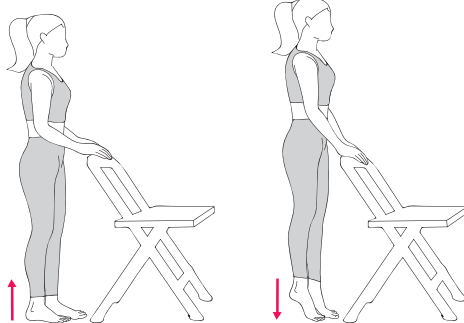
Повторите 10 раз в одну и другую сторону.

**6** Сядьте, положив полотенце на пол перед собой. Держа пятку на земле, поднимите полотенце, зажав его между пальцами ног. По мере улучшения добавьте полотенцу небольшой груз.



Повторите 10 раз.

**7** Используя стул или другую опору для поддержки, встаньте на цыпочки, выпрямив колени. Медленно опуститесь вниз.



Повторите 10 раз.

**8** Поставив ноги на пол, разведите пальцы ног в стороны как можно дальше. Задержитесь на пять секунд.



Повторите 10 раз.



Скачать



## ЭЛБОНА®

### ПОРОШОК ГЛЮКОЗАМИНА СУЛЬФАТА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ РАСТВОРА ДЛЯ ПРИЕМА ВНУТРЬ

Улучшенный состав пероральной формы глюкозамина сульфата с высоким профилем безопасности, не содержит аспартам и макрогол

**Показания к применению:** остеоартроз периферических суставов и позвоночника, остеохондроз.

**Способ применения и дозы:** внутрь.

**Взрослым и детям старше 12 лет:** содержимое одного пакетика растворяют в 200 мл воды, принимают внутрь 1 раз в сутки.

Симптоматический эффект наступает через 2–3 недели после применения препарата.

**Курс:** минимальный курс терапии составляет 4–6 недель, при необходимости курс лечения повторяют с интервалом 2 месяца.

**Рег. удостоверение:** ЛП-006649

**Состав (на один пакет):** действующее вещество — глюкозамина сульфат — 1,5 г

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ!  
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!**