



T.C. Sağlık Bakanlığı

# AYAK BİLEĞİ EGZERSİZ PROGRAMI



Düz bir zeminde sırtınızı yaslanarak oturun, ayak bileğinizi ,şekildeki gibi, kendinize doğru çekin.



Aynı pozisyonda, ayak bileğinizi pedala basar gibi itin.



Ayağınızın altından bez bir şerit geçirerek elinizle tutun. Ayak bileğini kendinize doğru çekin (fazla zorlamadan), 10'a kadar sayıp gevşetin.



Çapraz olarak tuttuğunuz bez şerit yardımıyla, ayak tabanınızı içe doğru çevirin (fazla zorlamadan), 10'a kadar sayıp gevşetin.



Çapraz olarak tuttuğunuz bez şerit yardımıyla, ayak tabanınızı dışa doğru çevirin (fazla zorlamadan), 10'a kadar sayıp gevşetin.

\* Şikayetlerinizin artması durumunda hekiminize, egzersizlerle ilgili sorularınızı fizyoterapistinize danışınız.

\* **Egzersizleri en az 3 ay süreyle, günde 3 kez 15 tekrarlı düzenli yapınız.**

**Fizyoterapist**