



FUNKCIONALNO ZDRAVLJENJE ZVINA SKOČNEGA SKLEPA

Prva dva dni po poškodbi:

- počivajte z dvignjeno nogo na blazini;
- vsaki 2 uri masirajte sklep 10 do 15 minut z ledom. V lekarni lahko kupite hot/cold vrečke z gelom.

Masirajte preko brisače in ne direktno na kožo;

- 10 do 15 – krat na uro skrčite vse mišice goleni, ne da bi premaknili nogo v skočnem sklepu;
- večkrat dnevno si nežno masirajte otekel skočni sklep v smeri od stopala proti kolenu.

Po dveh dneh:

- čez dan nosite elastični povoj;
- delajte enake vaje kot prva dva dni;
- postopoma preidite na polno obremenjevanje poškodovane noge;
- trudite se pravilno hoditi – najprej obremenite peto, nato prste;
- pazite, da se stopalo ne zvrne navzven ali navznoter;
- ko oteklina izgine, si masirajte bolečo vez v vzdolžni smeri dovolj močno, tako da se s prsti nad tem mestom premakne tudi koža.

Ko je hoja zanesljiva, vam svetujemo čim več pazljive hoje in lahkega teka po ravnem terenu.