

발목 운동

Ankle Exercises

Begin ankle exercises as directed by your doctor or therapist. You may have some soreness while exercising. If you have more than mild discomfort, stop exercising. Apply ice to your ankle for 15 minutes after exercising. Do not apply the ice directly to the skin.

Do the exercises 3 times a day. If your doctor put you in a boot, remove it to do the exercises. Call your doctor for an appointment to check your ankle in 7 to 10 days.

Do only the exercises checked.

□ Letter Writing

Moving only your ankle and foot, write each letter of the alphabet on the floor. Keep your leg straight. Do not bend your knee or hip. The letter will start small and get larger as your ankle motion improves.



□ 글자 쓰기

발목과 발만 움직여서 바닥에 각 알파벳 문자를 쓰십시오. 발은 곧게 펴십시오. 무릎이나 엉덩이를 굽히지 않습니다. 처음에는 글자가 작게 써지다가 발목 동작이 개선되면서 점점 더 커질 것입니다.

의사 또는 치료사의 지시에 따라 발목 운동을 시작하십시오. 운동 중에 다소 통증이 동반될 수 있습니다. 불편함이 크게 느껴지면 운동을 중단하십시오. 운동 후에 발목을 15분간 얼음찜질하십시오. 피부에 얼음을 직접 대지 마십시오.

운동은 하루에 3번 합니다. 의사가 발목을 보호용 부츠에 고정했다면, 운동할 때는 제거하십시오. 7~10일 후에 의사와 발목 상태를 확인하십시오.

표시된 운동만 하십시오.

□ Ankle Pumps

Move your foot up and down as if pushing down or letting up on a gas pedal in a car. Repeat 10 times.



□ 앵클 펌프

자동차에서 엑셀을 밟았다가 놓을 때처럼 발을 위/아래로 움직이십시오. 이 동작을 10회 반복합니다.

□ Ankle Side to Side

Move your foot side to side. Repeat 10 times.



□ 옆으로 움직이기

발을 양 옆으로 움직입니다. 이 동작을 10회 반복합니다.

□ Ankle Circles

Make circles with your foot. Go clockwise then repeat counter clockwise. Repeat 10 times.



□ 원 그리기

발로 원을 그립니다. 시계 방향으로 그렸다가 반시계 방향으로 반복합니다. 이 동작을 10회 반복합니다.



□ Ankle Stretch

Sit with your leg out straight. Loop a towel around the ball of your foot and pull back. Pull to feel a stretch, but not pain. Release the pressure. Hold the stretch 20 to 25 seconds and repeat this exercise 3 times a day.



□ 앵클 스트레치

다리를 곧게 펴고 앉습니다. 발바닥에 수건을 감고 당깁니다. 당기는 느낌이 들 때까지 당기되, 통증이 느껴져서는 안 됩니다. 당기는 것을 놓습니다. 당긴 상태에서 20~25초간 정지합니다. 이 운동은 하루 3번 반복합니다.

□ Toe Curls

Spread a towel on the floor in front of you. Sit on a chair with your foot flat on the towel. Curl your toes and gather the towel under the arch of your foot. Do not move your heel during this exercise. Repeat 10 times.



□ 발가락 말기

앞의 바닥에 수건을 펼쳐놓습니다. 의자에 앉아서 발을 수건에 올립니다. 발가락을 구부려서 수건을 발 안쪽으로 접습니다. 이 운동 중에는 발꿈치를 움직이지 마십시오. 이 동작을 10회 반복합니다.