

۴ تمرین موثر برای جلوگیری از پیچ خوردگی مچ پا

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۴/۷/۲۲

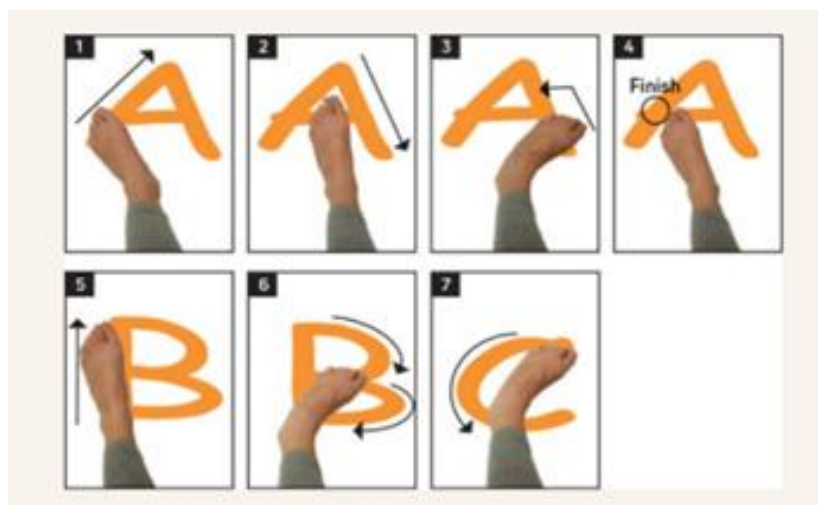
پیچ خوردگی مچ پا یکی از آسیب‌های ورزشی رایج است که در اثر کشیدگی یا پاره شدن رباط‌های اطراف مفصل مچ پا رخ می‌دهد. این آسیب می‌تواند برای هر کسی، صرف نظر از سن یا سطح آمادگی جسمانی، اتفاق بیافتد و اغلب در اثر پیچ خوردن یا غلتیدن مچ پا ایجاد می‌شود. با این حال، در بسیاری از موارد می‌توان با انجام برخی تمرینات پیشگیری از آن جلوگیری کرد.



تمرینات پیشگیری از پیچ خوردگی مچ پا:

۱. تمرین الفبای انگلیسی مچ پا:

بنشینید و یک پا را از زمین بلند کنید. پاشنه پای آسیب‌دیده خود را از زمین بلند کنید و به آرامی حروف الفبای انگلیسی را با انگشت شست پای خود دنبال کنید. این کار را با پای دیگر تکرار کنید. این کار باعث افزایش تحرک و انعطاف‌پذیری مچ پا می‌شود.



۲. تمرین حفظ تعادل روی یک پا:

روی یک پا بایستید و زانوی خود را کمی خم کنید، پای دیگر خود را کمی از زمین بلند کنید و سعی کنید به مدت ۳۰ ثانیه تعادل خود را حفظ کنید. این حرکت را روی پای دیگر تکرار کنید. با پیشرفت تمرین، چشمان خود را ببندید یا از سطوح ناپایدار مانند یک پد فومی استفاده کنید تا تمرین چالش برانگیزتر شود. این کار می‌تواند به بهبود تعادل و ثبات کمک کند.



۳. تمرین چرخش مقاومتی مچ پا:

- روی زمین بنشینید و پاهایتان را صاف نگه دارید.
- دو سر یک کش مقاومتی را در یک دست بگیرید و کش را دور قسمت بیرونی پای آسیب‌دیده‌تان حلقه کنید. سپس پای دیگرتان را به کش فشار دهید.
- در حالی که پاهایتان را صاف نگه داشته‌اید، به آرامی پای آسیب‌دیده‌تان را به سمت بیرون و به سمت کش فشار دهید، سپس به آرامی آن را شل کنید.
- این حرکت را ۸ تا ۱۲ بار تکرار کنید و این مراحل را با پای دیگرتان نیز تکرار کنید.



۴. بالا بردن ساق پا

- بایستید و پاها را به اندازه عرض لگن باز کنید، به آرامی پاشنه‌های پا را از زمین بلند کنید و وزن بدن را روی انگشتان پا بیندازید.
- چند ثانیه در این حالت بمانید، سپس به آرامی پاشنه‌های پا را به زمین برگردانید.
- این حرکت را ۱۰ تا ۱۵ بار و ۲ تا ۳ ست تکرار کنید.



اطلاعات فوق فقط بعنوان مرجع در اختیاران قرار داده شده است. بنابراین در صورت بروز هرگونه آسیب دیدگی مرتبط با ورزش، باید برای مشاوره با یک فیزیوتراپیست حرفه ای یا متخصص پزشکی وقت بگیرید تا تشخیص صحیح و درمان مناسب انجام شود.



Sportspersformance Physiotherapy