Гимнастика при боли в стопе

Регулярное выполнение упражнений способствует:

- уменьшению боли в стопах и голеностопных суставах
- увеличению сил мышц стоп и голеней
- улучшению переносимости нагрузок

Запомните комплексы гимнастики наизусть. Постепенно вы будете ощущать нюансы действия упражнений на разные мышцы. Тогда вы получите от занятий наиболее эффективный результат.

Выполняйте упражнения плавно, без резких движений, не допуская болевых ощущений.

Вращение стоп в голеностопном суставе

4 повторения в каждую сторону





Исходное положение сидя на стуле, стопы и колени вместе. Развести и поднять носки, стопы стоят на пятках. Вращать стопами в голеностопных суставах кнаружи, затем внутрь.

Поглаживание голени сводом стопы

8 повторений для каждой ноги





Положить стопу на голень другой ноги, скользить стопой по голени вверх и вниз.

Заботимся о здоровье людей в качестве надежного партнера

Информация подготовлена при поддержке АО «Нижфарм»
603105, РФ, г. Нижний Новгород, ул. Салганская, 7

ИНФОРМАЦИЯ ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ МЕДИЦИНСКИХ И ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ

POS-02.07.2028-1018
Дата выпуска: июль 2026 г.

Одновременные перекаты стоп с пятки на носок

8 повторений





Исходное положение сидя на стуле, стопы стоят вместе. Приподнять и развести в стороны носки, поднять стопы на носках, оторвать пятки от пола и развести их в стороны. Затем опустить стопы на пятки, оторвать носки, поднять стопы на носки и снова развести пятки — так развести стопы на четыре счета. Вернуться в исходное положение, также переставляя стопы.

Упражнение «гусеница»

4 повторения





Надавливать большими пальцами на пол, одновременно подтягивать пятку вперед — восемь продвижений за один подход.

Попеременные перекаты стоп с пятки на носок

8 повторений




Исходное положение сидя на стуле, стопы и колени вместе. Выполнять перекаты от пятки к носку и обратно одной стопой, другой в это же время — от носка к пятке.

Разведение стоп в стороны

8 повторений




Исходное положение сидя на стуле, стопы стоят на полу прижаты друг к другу. Развести носки в стороны, не разводя колени, затем вернуть стопы в исходное положение.

Заботимся о здоровье людей в качестве надежного партнера

Информация подготовлена при поддержке АО «Нижфарм»
603105, РФ, г. Нижний Новгород, ул. Салганская, 7

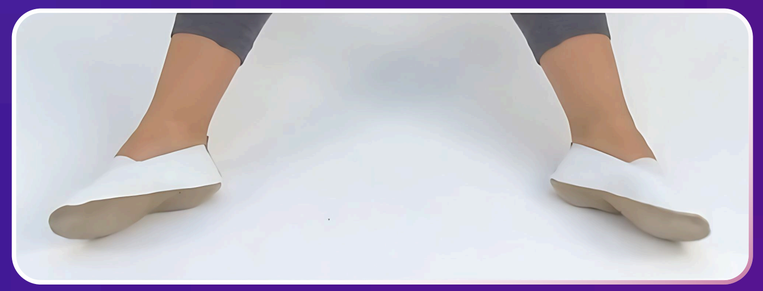
ИНФОРМАЦИЯ ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ МЕДИЦИНСКИХ И ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ

POS-02.07.2028-1018
Дата выпуска: июль 2026 г.

Повороты стоп в стороны

4 повторения
в каждую сторону





Исходное положение сидя на стуле, ноги вытянуты вперед, стопы согнуты, стоят на пятках. Потянуться большими пальцами к полу, разворачивая стопы внутрь. Затем развернуть стопы наружу и потянуться мизинцами к полу.

Упражнение «серп»

8 повторений





Исходное положение сидя на стуле, стопы стоят вместе. Приподнять и развести в стороны носки, поднять стопы на носках, оторвать пятки от пола и развести их в стороны. Затем опустить стопы на пятки, оторвать носки, поднять стопы на носки и снова развести пятки — так развести стопы на четыре счета. Вернуться в исходное положение, также переставляя стопы.

Ксефокам Лорноксикам

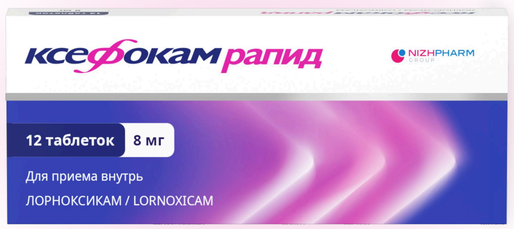
ПЕРВАЯ ЛИНИЯ ТЕРАПИИ БОЛИ ЛЮБОГО ГЕНЕЗА[1,2,3]

Старт терапии

КСЕФОКАМ РАПИД

Скорость наступления эффекта сопоставима с инъекцией[2,4]

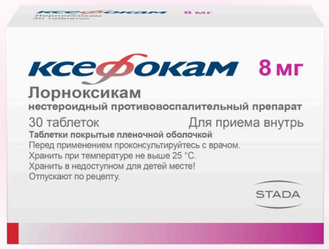
C_{max} 30 минут[4*]



Продолжение терапии

КСЕФОКАМ №30

Пролонгированная терапия хронической боли и воспаления[7]



Выраженное уменьшение боли и воспаления

Не увеличивает риск кардиособытий

1. Ковальчук В. В., Ефимов М. А. Сравнительная характеристика эффективности и переносимости кратких курсов терапии различными нестероидными противовоспалительными препаратами при лечении пациентов с дорсалгиям. Журнал неврологии и психиатрии. 2010. № 1. 2. Инструкция по медицинскому применению препарата Ксефокам Рапид, ЛС-00032 от 05.05.2010. 3. Листок-вкладыш препарата Ксефокам, лиофилизат для приготовления раствора для внутривенного и внутримышечного введения ЛП-№(005000)-(РГ-RU) от 26.03.2024. 4. Radhofer-Welte S. et al. Comparative Bioavailability of Lornoxicam as Single Doses of Quick-Release Tablet, Standard Tablet and Intramuscular Injection: A Randomized Open-Label, Crossover Phase I Study in Healthy Volunteers //Clinical drug investigation. – 2008. – Т. 28. – С. 345-351. 5. Parada L., Marstein J.P., Danilov A. Tolerability of the COX-1/COX-2 inhibitor lornoxicam in the treatment of acute and rheumatic pain. Pain Manag. 2016;6(5):445-54. В качестве НПВП сравнения использовались пироксикам, напроксен, индометацин, диклофенак. 6. Arfè A., Scotti L., Varas-Lorenzo C. et al. Non-steroidal anti-inflammatory drugs and risk of heart failure in four European countries: nested case-control study. BMJ. 2016;354-4857 7. Каратеев А. Е. и др. Клинические рекомендации «Рациональное применение нестероидных противовоспалительных препаратов (НПВП) в клинической практике» //Современная ревматология. -2015. - Т. 9. - №. 1. - С. 4-23.

*Максимальная концентрация в плазме достигается приблизительно через 30 мин

Заботимся о здоровье людей в качестве надежного партнера

Информация подготовлена при поддержке АО «Нижфарм»
603105, РФ, г. Нижний Новгород, ул. Салганская, 7

ИНФОРМАЦИЯ ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ МЕДИЦИНСКИХ И ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ

POS-02.07.2028-1018

Дата выпуска: июль 2026 г.