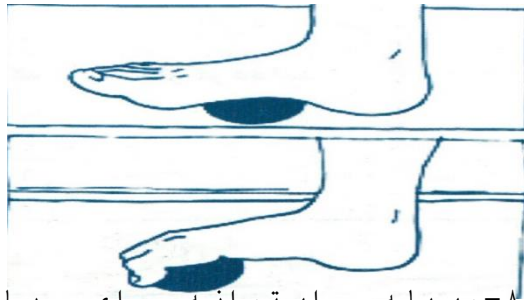




۷- حرکت انگشتان و پنجه پا
 الف) روزنامه ای را روی زمین پهن کنید
 ب) با پاهای برهنه روزنامه را مچاله کنید تا گلوله شود
 ج) گلوله های را باز کنید تا به حالت اول برگردد
 د) با پاهای خود روزنامه را پاره کنید



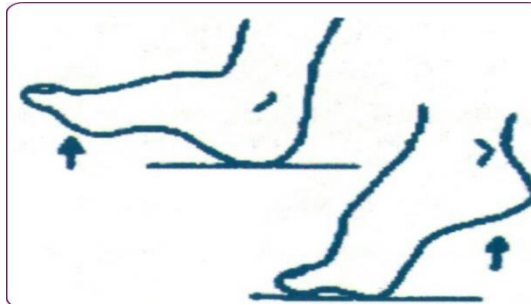
۸- وسیله استوانه ای یا
 مدور
 یک وسیله استوانه ای یا مدور (وردنه، بطری آب یا نوشابه)
 در زیر کف پا قرار دهید یا حرکت آن به عقب و جلو گردش
 خون را در پاهایتان افزایش دهید



۹- کمک به حرکت انگشتانتان
 سعی کنید با استفاده از انگشتان اجسام ریز و بی خطر را
 جابجا کنید



۱- جمع کردن و باز کردن
 انگشتان پا
 الف) انگشتان هر دو پا را جمع کنید سپس به
 حالت اول باز کنید



۲- بلند کردن پنجه و پاشنه پا
 الف) پنجه (جلوی پا) را بلند کنید طوری که پاشنه
 پا را بلند کنید



۳- چرخش پنجه با به طرفین
 الف) پنجه (جلوی پا) را بلند کنید
 ب) پارازمچ به طرف بیرون بچرخانید و روی زمین
 بگذارید دوباره پارابه حالت اول برگردانید
 ج) پنجه (جلوی پا) را بلند کنید و از وسط به طرف داخل
 بچرخانید و روی زمین بگذارید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز
 معاونت درمان

آموزش همگانی
 بیمارستان باقر العلوم اهر

ورزش و پای دیابت



مهر ۱۳۹۸