

Flex-Foot® 碳纤储能脚 康复训练指导



脚跟脚尖滚动练习



侧向交叉走走

www.ossur.com

该练习将帮助病人更好地运用Flex-Foot的大多数设计特征，使使用者能充分享受到全长脚趾力臂带来的优点并利用储能足跟来促进胫骨前倾，帮助步行。

- 1 **脚跟脚尖滚动练习** 将身体重心慢慢从脚跟移至脚尖，再从脚尖移回脚跟，重复进行；值得注意的是，病人在移动重心时，应充分利用到Flex-Foot的长度，从脚尖的最前端运动到脚跟的最后端
- 2 **侧向交叉走走** 向身体侧方迈步，在每次迈步后交叉双脚
- 3 **健侧肢体摆动练习** 将身体重心维持在Flex Foot一侧，将健侧肢体向前或向后迈出。尽量拉大迈步伐的距离。
- 4 **走钢丝练习** 沿着地面的划线行走，每次抬脚后将脚跟贴住后脚的脚尖，周而复始，每次行进的距离相等。
- 5 **倒退练习** 倒退时注意先脚尖着地，再将重心慢慢移向脚跟
- 6 **踏球过路练习** 将健身按摩球按照相等的距离放置在练习行进的路线上，行进过程中踩踏在球体上行走
- 7 **平衡练习** 练习时双脚站立在健康板上，弯曲双膝，先将身体重心移至前方使得健康板向前倾斜，再移向后方使之向后倾斜。请在双侧平衡杆间进行该练习
- 8 **障碍跨越练习** 将健身按摩球按照相等的距离放置在练习行进的路线上，行进过程中跨越球体行走
- 9 **下蹲练习**（仅限于小腿假肢病人）弯曲膝盖成下蹲姿势，踮起脚尖。将身体挺直。注意将身体重量平均地分布在两个脚上
- 10 **阻力行走练习** 在向前行进的过程中，由一名专业理疗师配合使用弹性橡皮筋向后拽拉产生阻力
- 11 **双腿跳跃练习**（仅限膝关节以下假肢病人）将身体重心平均分布在两脚上，适用脚尖发力向前跳跃



奥索

生活无局限