

Topuk Dikeni Öneriler

1-Ayakta çok kalmayın-Dinlenme önemli

2-Kilo almayın mümkünse verin

3-Uygun ayakkabı kullanınız

-Tabanı kayak şeklinde ayakkabı kullanınız. Topuk kısmı yumuşak ve yüksek olmalıdır.



-Düz ve sert taban ayakkabı kullanmayınız.

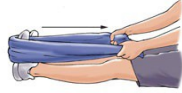
4-Ev içinde topuk dikeni için özel üretilen terlik kullanınız

5-Egzersiz ve soğuk uygulama yapınız

Plantar Fasiit Egzersizleri



Yüzüstü kalça ekstansiyonu



Havluyla germe



Ayakta baldır kaslarını germe



Oturarak plantar fasyayı germe



Havlu alma



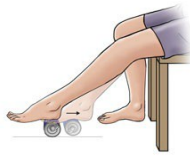
Denge ve uzanma egzersizi A



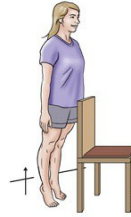
Denge ve uzanma egzersizi B



Aşil germe



Buz şişesi yuvarlama



Topuk üzerinde yükselme



Yan yatarken bacak kaldırma

6-Ağrı çok ise doktorunuz verdiği ilaçları kullanınız.

Op.Dr.Tahir Mutlu Duymuş

www.eortopedi.com