

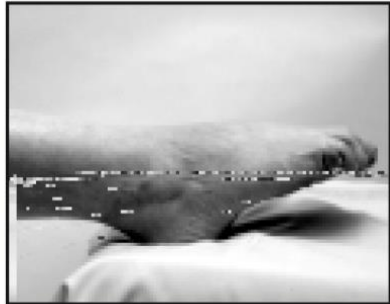
*Better
Together*

Patient information

Ankle – General mobilising and strengthening exercises

Therapies Directorate – Physiotherapy Department

1. Gently point your foot and ankle up towards you, and then point down. Repeattimes



2. Gently turn your foot in and out. The rest of your leg should remain still. Repeat times



3. Sit with one leg straight out in front of you. Put a folded towel around your foot as shown. Gently pull the towel to feel a stretch in your calf.

Hold.....seconds.

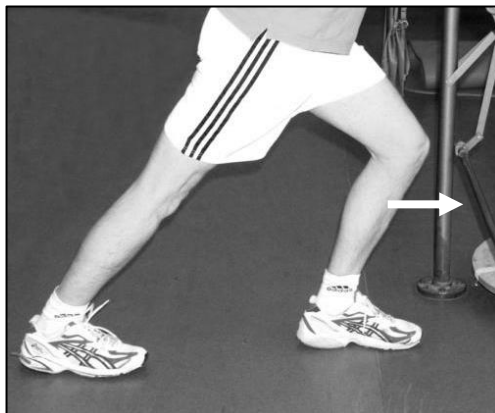
Repeattimes



4. Standing with your feet hip width apart, take a step forwards with affected leg. Gradually take the knee of your front leg over your toes, feeling a stretch into your calf. Keep your upper body and toes facing forwards.

Hold.....seconds.

Repeat..... times



5. Standing with your feet hip width apart, take a step back with affected leg. Slowly bend your front knee, keeping your back leg straight and heel down until you feel a stretch in your calf.
Keep your upper body facing forward.

Hold for.....seconds.

Repeat..... times.



6. Stand on your affected leg with or without holding onto something for support.

Aim to build on the number of seconds you can continue this for to improve your balance.

Hold.....seconds

7. Standing with feet shoulder width apart, raise your heels off the floor to come to stand on your tip-toes. Slowly lower heels back down. You can hold onto something for support if needed.

Hold.....seconds.

Repeat..... times.

Further Information

Therapies Directorate

Tel: 0151 706 2760

Text phone number: 18001 0151 706 2760

Author: Therapies Department

Review Date: October 2019

All Trust approved information is available on request in alternative formats, including other languages, easy read, large print, audio, Braille, moon and electronically.

يمكن توفير جميع المعلومات المتعلقة بالمرضى الموافق عليهم من قبل انتمان المستشفى عند الطلب بصيغ أخرى، بما في ذلك لغات أخرى وبطرق تسهل قراءتها وبالحروف الطباعية الكبيرة وبالصوت وبطريقة برايل للمكفوفين وبطريقة مون والكترونياً.

所有經信托基金批准的患者資訊均可以其它格式提供，包括其它語言、易讀閱讀軟件、大字體、音頻、盲文、穆恩體 (Moon) 盲文和電子格式，敬請索取。

در صورت تمایل می‌توانید کلیه اطلاعات تصویب شده توسط اتحادیه در رابطه با بیماران را به اشکال مختلف در دسترس داشته باشید، از جمله به زبانهای دیگر، به زبان ساده، چاپ درشت، صوت، خط مخصوص کوران، مون و بصورت روی خطی موجود است.

زانیاری پیومندیدار بهی نهخوشانهی له‌لایمن تراستهوه پسمند کراون، نهگمر داوا بکریت له فورماته‌کائی تردا بریتی له زمانه‌کائی تر، نیزی رید (هاسان خوینندنهوه)، چاپی گهوره، شریتی دهنگ، هیللی موون و ئلیکترۆنیکی ههیه.

所有经信托基金批准的患者信息均可以其它格式提供，包括其它语言、易读阅读软件、大字体、音频、盲文、穆恩体 (Moon) 盲文和电子格式，敬请索取。

Dhammaan warbixinta bukaanleyda ee Ururka ee la oggol yahay waxaa marka la codsado lagu heli karaa nuskhado kale, sida luqado kale, akhris fudud, far waaweyn, dhegeysi, farta braille ee dadka indhaha la', Moon iyo nidaam eletaroonig ah.