



# 預防足踝扭傷 居家運動建議



每次拉10秒，共做5分鐘，每日2-3回

## 站門檻



可改站斜坡、階梯、採牆角或弓箭步

## 腳底滾棒子



可改為滾網球、棒球或花生球

## 腳踝繞圈



坐姿腳需懸空

每次10秒，每回15-20次，每日2回

## 足踝幫浦運動



坐姿或站姿下單腳翹腳尖和墊腳尖

## 腳趾抓毛巾



可改為衛生紙或紙張

## 單腳站立(本體覺訓練)



腳底放毛巾或軟墊可增加難度

※運動期間若感到不適，請降低強度、頻率或停止進行!!