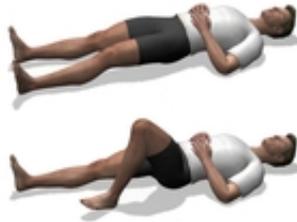




Knöchel Mobilisation 2

Auf dem Rücken liegend. Strecken & beugen Sie Ihren Knöchel.



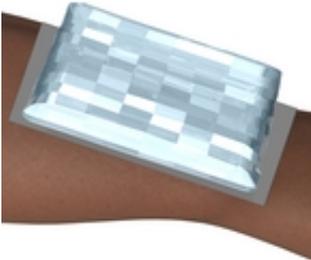
Knie Übung 3

Ausgangsposition: Auf dem Boden liegend, die Beine ausgestreckt. Übung: Knie beugen und dann erneut ausstrecken. Gleiten Sie mit der Ferse auf dem Boden entlang.



Bein hochheben 2

Lagern Sie ihr Bein auf etwa 30° hoch.



Kältebehandlung

Legen Sie ein Kältepack auf die schmerzhafte Stelle. Falls erforderlich, legen Sie ein dünnes Tuch zwischen den Kältepack und Ihre Haut, um eine Kälteverbrennung zu vermeiden. Halten Sie den Kältepack auf der verletzten Stelle für 10min; Wiederholen Sie die Anwendung alle 2-3 Stunden.