



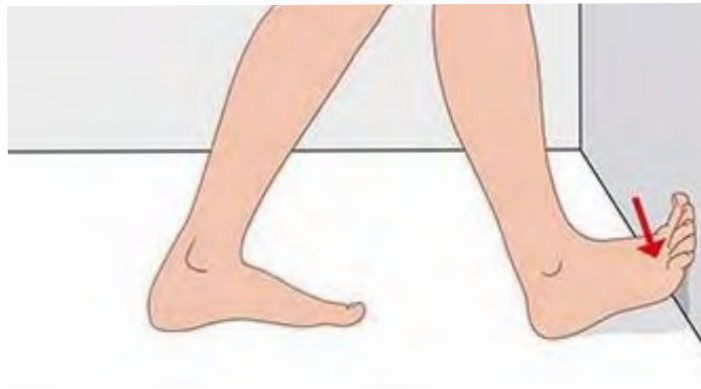
معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute

KFAS
King Fahad Specialist Hospital
Dammam

أحد مراكز
Center

PLANTAR FASCIA STRETCH

01. Place your heel on the ground and your forefoot against the wall, with your toes extended upward.
02. You should feel a small stretch underneath your foot. Hold for 10 seconds, then relax, then repeat.
03. Repeat 5 times, twice a day for each side.



تمارين تمدد رباط أسفل القدم

01. ضع قدمك على الأرض واجعل الجزء الامامي من القدم قائماً ملاصقاً للحائط.
02. حيث ستشعر بالتمدد أسفل القدم، إبق على ذلك لمدة 10 ثوانٍ، استرح ثم كرر التمرين.
03. إلتزم بهذا التمرين 5 مرات في اليوم وكرره مرتين.