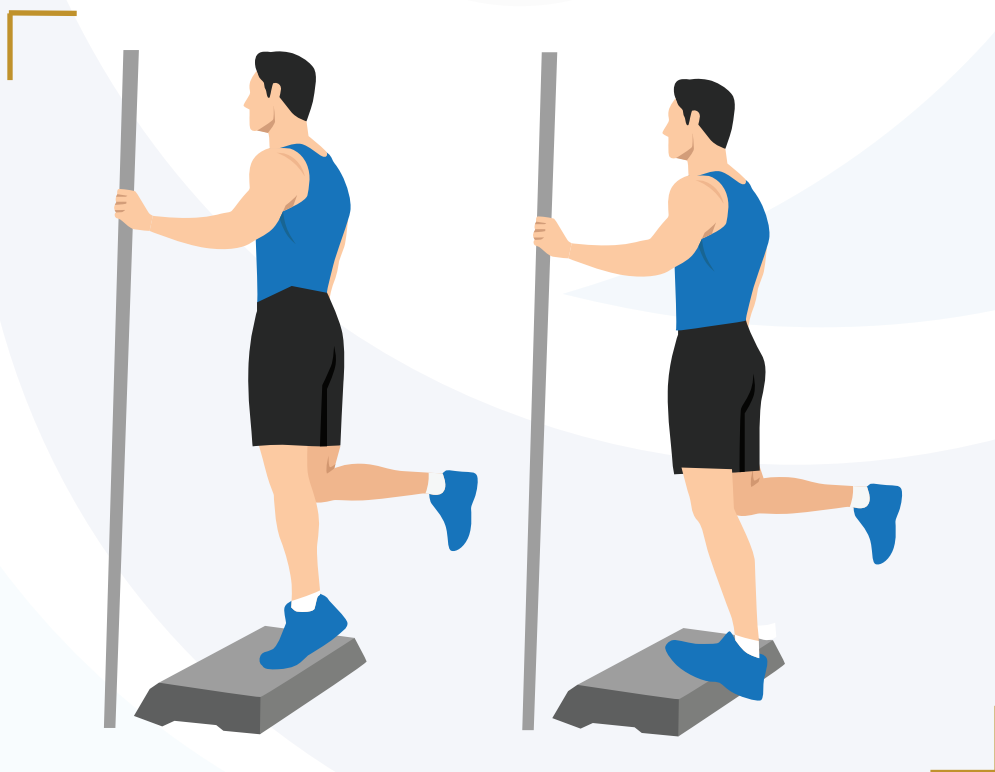


ACHILLES TENDINOPATHY

01. Using the edge of a step/stair, place the front of your foot on the step so that the back of your foot is hanging past the edge of the step.
02. Lift your opposite foot off the stair so that you are balancing on the working leg. Use a handrail or other support to help with balance.
03. Using your foot that is in contact with the step, slowly lift your heel and rise onto your tiptoes, then slowly lower back down, making sure your heel drops below the level of the step.
04. Repeat twice per session, 3 sessions a day on each side.



التهاب وتر أخيل (العرقوب)

01. حمل / ضغط غير متوازن.

01.

02. ضع مقدمة قدمك على حافة الدرج أو العتبة بحيث يصبح الجزء الخلفي من قدمك ثابتاً على الأرض.

02.

03. ارفع قدمك الأخرى عن الدرج كي تتمكن من التوازن، يمكنك أيضاً استخدام الدرابزين واليد للتوازن.

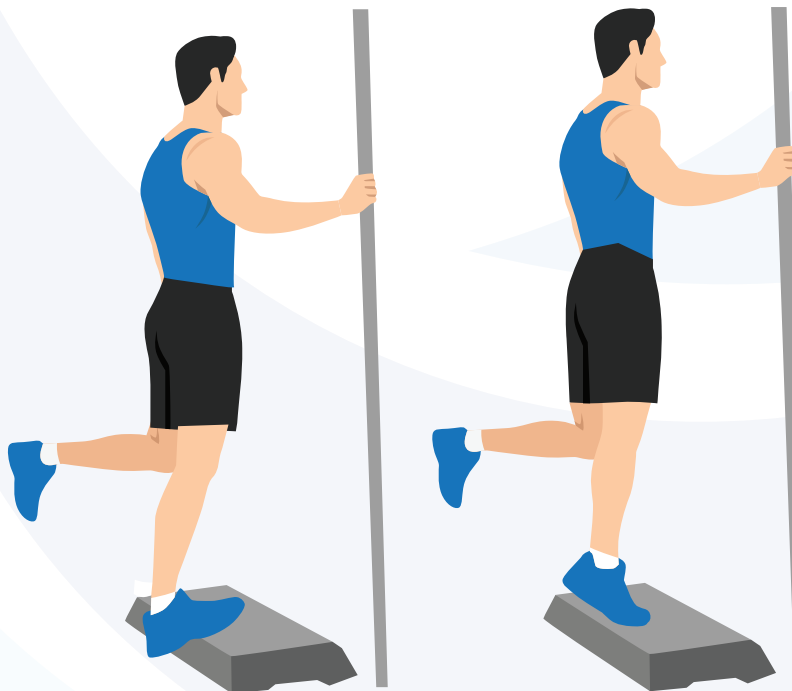
03.

04. باستخدام قدمك التي تلامس الدرج، ارفع كعب قدمك ببطء إلى أن تصل لأطراف أصابع القدم، ثم ارجع كعبك إلى الأسفل وعندها تأكد بأن مستوى الكعب أقل من مستوى الدرج.

04.

05. كرر تلك الخطوات لـ 10 مرات.

05.



GASTROCNEMIUS STRETCH

01. Stand with your right foot back and your leg straight, keeping your forward knee bent.
02. Keep both heels in contact with the ground. Next, lean into the wall until a stretch is felt in your calf.
03. Hold for 30 seconds. Then repeat on the left foot back and keeping your right knee bent.
04. Repeat twice per session, 3 sessions a day.



تمارين تمدد العضلة الخلفية للساق (الربلة)

01. قف وضع قدمك اليمنى في الخلف وساقك مستقيمة وإبقاء ركبتيك
مثنية من الأمام.

02. عليك إبقاء كعبيك على الأرض.

03. انحني نحو الحائط للتمكن من الشعور بالتمدد في العضلة الخلفية
للساق.

04. استمر بذلك لمدة 30 ثانية، وكررها مرتين لكل تمرين لثلاث جلسات يومياً.



SOLEUS STRETCH

01. Stand with your right foot back and leg straight. Keeping your forward knee bent.
02. Both heels should be making ground contact.
03. Next, lean into the wall until a stretch is felt in your calf.
04. Hold for 30 seconds, repeat 2 times per set, 3 sessions per day.



تمارين تمدد العضلة السفلية خلف الساق

01. قف وضع قدمك اليمنى في الخلف وساقك مستقيمة وإبقاء ركبتيك
مثنية من الأمام.

02. عليك إبقاء كعبيك على الأرض.

03. انحني نحو الحائط للتمكن من الشعور بالتمدد في العضلة الخلفية
للساق.

04. استمر بذلك لمدة 30 ثانية، وكررها مرتين لكل تمرين لثلاث جلسات يومياً.





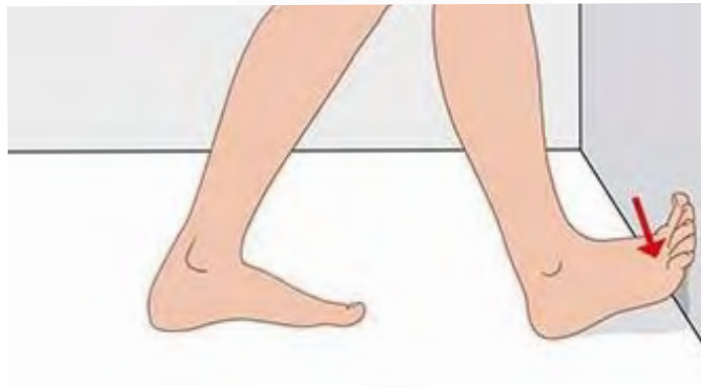
معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute

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.

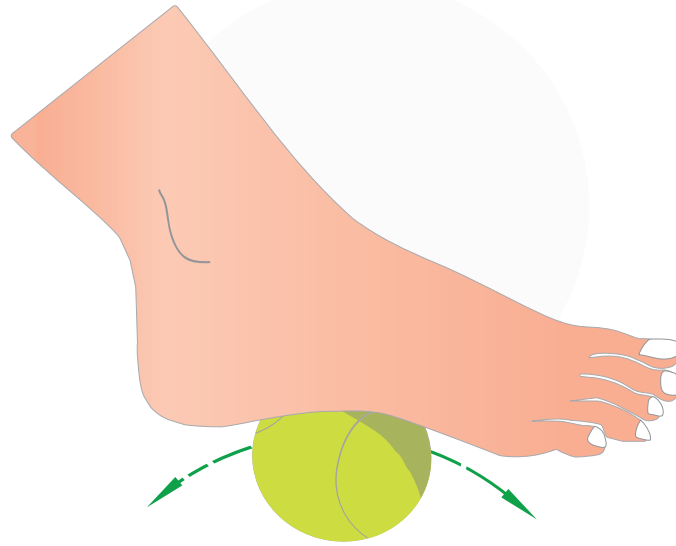


تمارين تمدد رباط أسفل القدم

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.

PLANTAR FASCIA ROLLING/MASSAGE

01. Using a semi-rigid ball, place the ball under your foot and begin to roll from heel to arch.
02. Continue this for about 3 minutes, rest then repeat on the other foot.



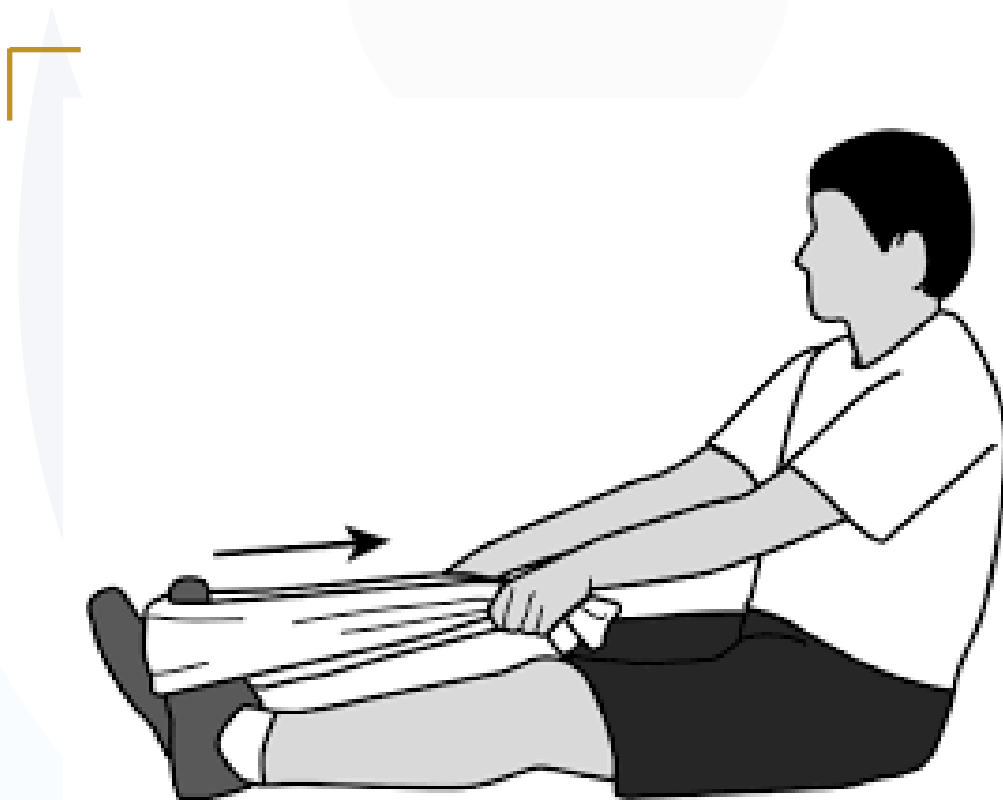
تدليك رباط أسفل القدم

01. باستخدام كرة شبه صلبة، ضع الكرة أسفل قدمك وابدأ بضغط قدمك عليها من الكعب إلى قوس القدم.

02. استمر بذلك لمدة 3 دقائق ثم استرح.

CALF STRETCH WITH THERABAND

01. Whilst sitting on the floor with your legs fully extended place a theraband or towel under the ball of your foot and use your hands to pull it towards your body.
02. You should feel the stretch in your calf muscles.
03. Hold the stretch for approx.. 10 seconds then relax, then repeat.
04. Hold the stretch for approximately 10 seconds, relax, then repeat. Aim for 3 sets per leg.



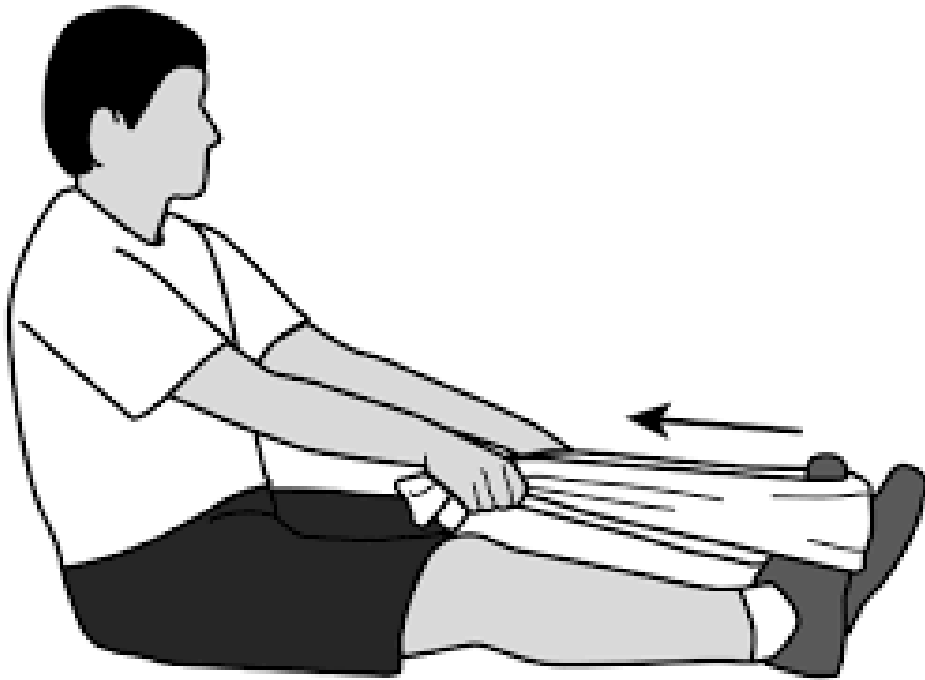
تمارين تمدد عضلة الساق والسير المطاطي

01. اجعل ساقيك ممتدة بالكامل أثناء جلوسك على الأرض ضع منشفة أو سير مطاطي تحت أسفل مقدمة القدم واستخدم يديك لسحب المنشفة أو السير المطاطي نحو جسمك.

02. يجب أن تشعر بتمدد عضلات الساق.

03. استمر في التمدد لمدة 10 ثوانٍ تقريبًا ثم استرخِ، ثم كرر ذلك.

04. اهدف إلى أداء 3 مجموعات لمدة 10 ثوانٍ.



PROPRIOCEPTION (SIMPLE BALANCE WITH CHAIR)

01. Standing behind a chair, place both hands over the top to help you balance.
02. Bend your right knee so that you are balancing on your left foot. Hold this for 10 seconds.
03. Hold this for 10 seconds
04. Repeat on the other side.
05. Aim for 3 sets on each.



تمارين الحس الحركي (التوازن البسيط مع الكرسي)

01. قف خلف الكرسي وضع كلتا يديك فوق ظهر الكرسي لمساعدتك على التوازن.

02. اثن ركبتيك اليمنى لتتمكن من التوازن بقدمك اليسرى.

03. استمر في هذا التمرين لمدة 10 ثوانٍ.

04. كرر هذا التمرين على الجانب الآخر.

05. حاول أداء هذا التمرين على 3 مجموعات لكل جانب.



SIMPLE BALANCE

01. Start this exercises stood on level ground.
02. Bend your right knee so that your foot comes off the ground and you are balancing on your left foot.
03. Engage your core, maintain good posture, and try to keep this balance.
04. Maintain this balance for 10 seconds, then repeat on the opposite side.
05. Aim for 3 sessions per set each side.



التوازن البسيط

01. التوازن على الأرض أو اللوح الممتايل.
02. اثن ركبتيك اليمنى بحيث ترتفع قدمك عن الأرض وتوازن على قدمك اليسرى.
03. قم بإشراك جذعك والحفاظ على الوضعية والتوازن.
04. حافظ على هذا التوازن لمدة 10 ثواني ثم قم بتكرار ذلك للجهة الأخرى.
05. حاول أداء مجموعة واحدة من هذا التمرين و3 جلسات يومياً.



STAR EXCURSION

01. While balancing on the floor, engage your core.
02. Lift one foot to maintain a single-leg stance whilst reaching out as far as possible with the other foot.
03. Make sure the foot on the ground stays as flat as possible.
04. Repeat one circuit moving in a clockwise direction.
05. Then repeat 3 times on each limb.



رحلة النجوم

01. تزن على الأرض

02. ارفع إحدى القدمين للحفاظ على وضعية ساق واحدة مع مد الساق الأخرى إلى أقصى حد ممكن.

03. تأكد من بقاء القدم على الأرض مسطحة قدر الإمكان.

04. اكمل التمرين بشكلٍ دائري.

05. ثم كرر ذلك 3 مرات لكل قدم.



INTRINSIC FOOT EXERCISES

01. Make sure you are sitting down with knees bent.
02. Place a towel flat under your foot. Using your toes, scrunch the towel towards you, then release and repeat.
03. Continue this exercise for 1 minute, then repeat on the opposite foot.



تمارين عضلات القدم

01. تأكد من جلوسك ثان ركبتيك .
02. ضع منشفة تحت قدمك واقبضها بأصابع قدمك وثم اتركها.
03. استمر في هذا التمرين لمدة دقيقة واحدة ثم ابدأ بالقدم الاخرى.

TOE YOGA

01. You can complete this exercise whilst standing or sitting.
02. Start by lifting your big toe upwards and keep the small toes and heel on the ground.
03. Next, keep your big toe in touch with the ground and lift your smaller toes upwards, keeping your heel on the ground.
04. Repeat 10 times per set, for 3 sets per foot.



يوجا الاصابع

01. أثناء الوقوف أو الجلوس.
02. ابدأ برفع إصبع قدمك الكبير إلى الأعلى مع إبقاء أصابع القدم الصغيرة والكعب على الأرض.
03. بعد ذلك، إبقِ إصبع قدمك الكبير ملاصقاً للأرض وارفع أصابع قدميك الأصغر للأعلى، مع إبقاء كعبك على الأرض.
04. كرر هذا التمرين 10 مرات، لـ 3 جولات.