

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.

