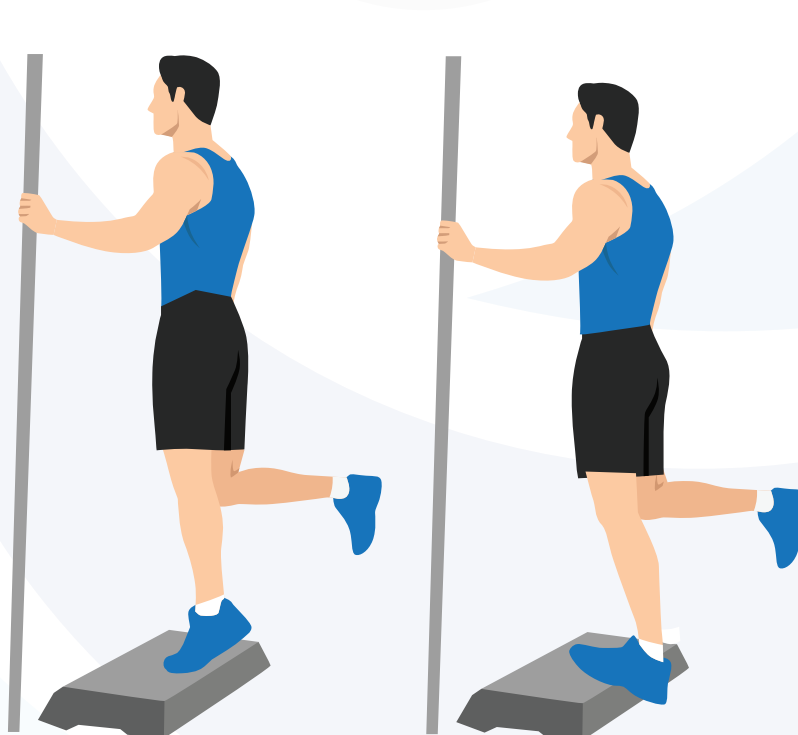




ACHILLES TENDINOPATHY

01. Eccentric loading.
02. Using the edge of a step/stair, place the front of your foot on the step so that the back of your foot is now supported.
03. Lifting the opposite foot off the stair so you are balancing. Use hand rail/support to help with balance.
04. Using your foot that is in contact with the step, slowly lift your heel and go up on to your tip toes then slowly back down, making sure your heel drops past the step.
05. Repeat this 10 times.





معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute

مركز
KFAS | مركز
Center
مؤسسة الكويت للتقدم العلمي
Kuwait Foundation for the Advancement of Science

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 الدرايزين واليد للتوازن.

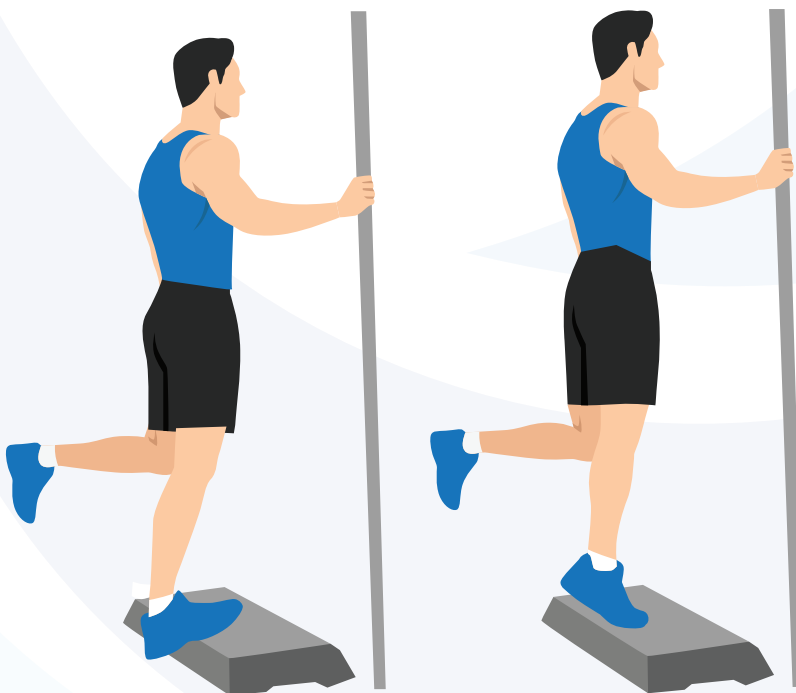
03.

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 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.





معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute

KFAS | أحمد مراكز
Center
مؤسسة الكويت للتقدم العلمي
Kuwait Foundation for the Advancement of Science

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.





معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute

مركز
KFAS | Center
مؤسسة الكويت للتقنية الحديثة
KFAS Center for the Advancement of Science

SOLEUS STRETCH

01. Stand with your right foot back and both legs 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.





معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute

KFAS | احمه مراكز
Center
مؤسسة الكويت للتقدم العلمي
Kuwait Foundation for the Advancement of Science

تمارين تمدد العضلة السفلية خلف الساق

01. قف واجعل قدمك اليمنى في الخلف وساقك مثنيتان.

02. عليك إبقاء كعبك على الأرض.

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

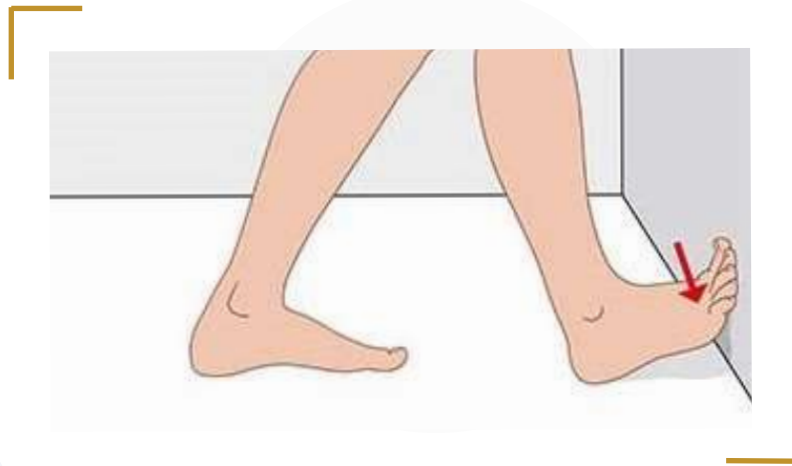
04. استمر بذلك لمدة 30 ثانية، وكررها مرتين لكل تمرين لثلاث جلسات يومياً.





PLANTAR FASCIA STRETCH

01. Placing your heel on the ground and forefoot on the side of the wall with toes flexed.
02. You should feel a small stretch underneath your foot, hold this stretch for 10 seconds then relax, then repeat.
03. Carry out this exercise 5 times repeating 2 times per day.



تمارين تمدد رباط أسفل القدم

01. ضع قدمك على الارض واجعل الجزء الامامي من القدم قائماً ملامساً 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.

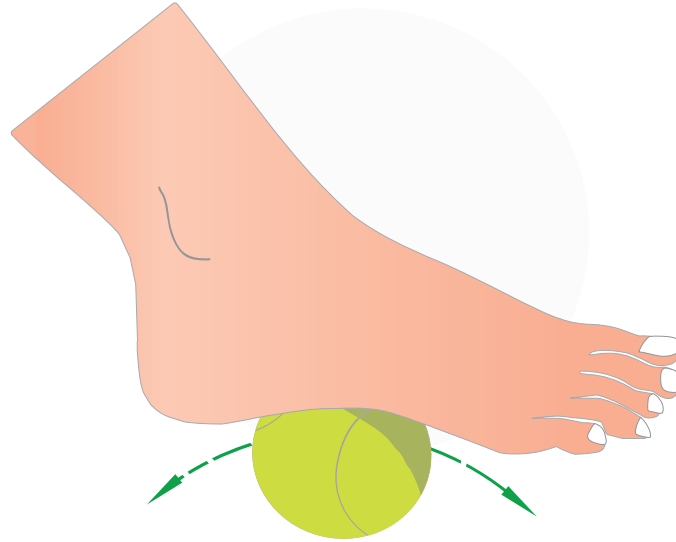


معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute

أحد مراكز
KFAS | Center
مؤسسة الكويت للتقدم العلمي
Kuwait Foundation for the Advancement of Science

PLANTAR FASCIA ROLLING/MASSAGE

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



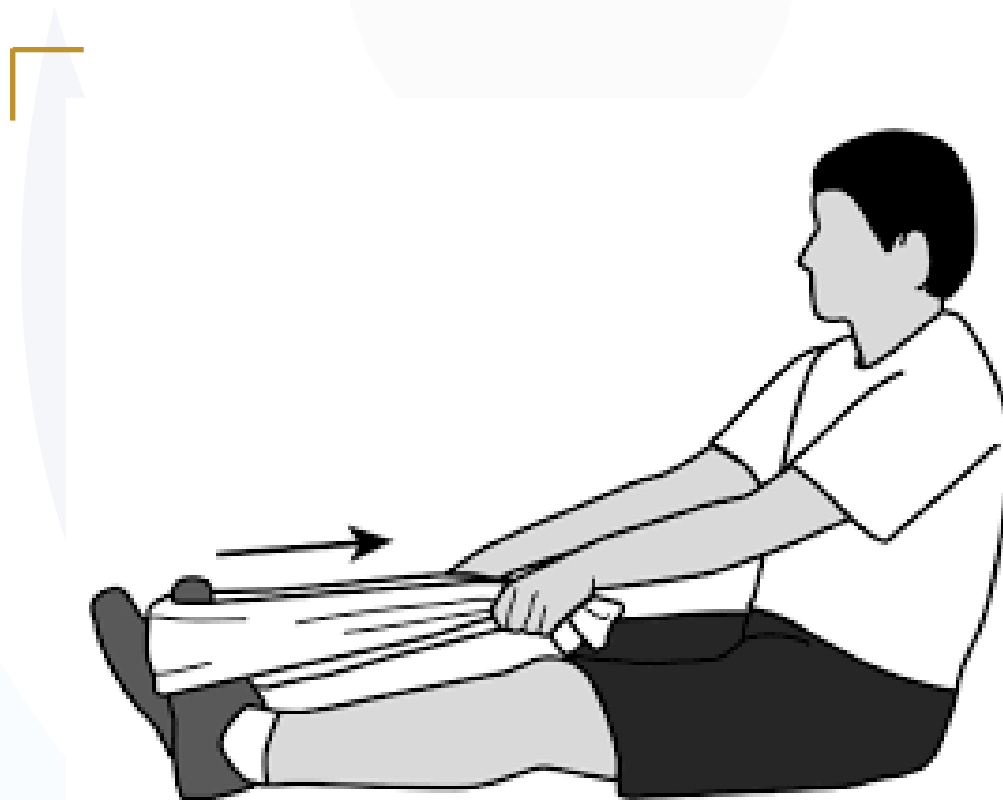
تدليك رباط أسفل القدم

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/towel under the ball of foot and using your hands to pull the band/towel towards your body.
02. You should feel the stretch in you calf muscles.
03. Hold the stretch for approx.. 10 seconds then relax, then repeat.
04. Aim for 3 sets holding for 10 seconds.





معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute

KFAS | اهد مراكز
Center
مؤسسة الكويت للتبوية والبحوث
Kuwait Foundation for the Advancement of Science

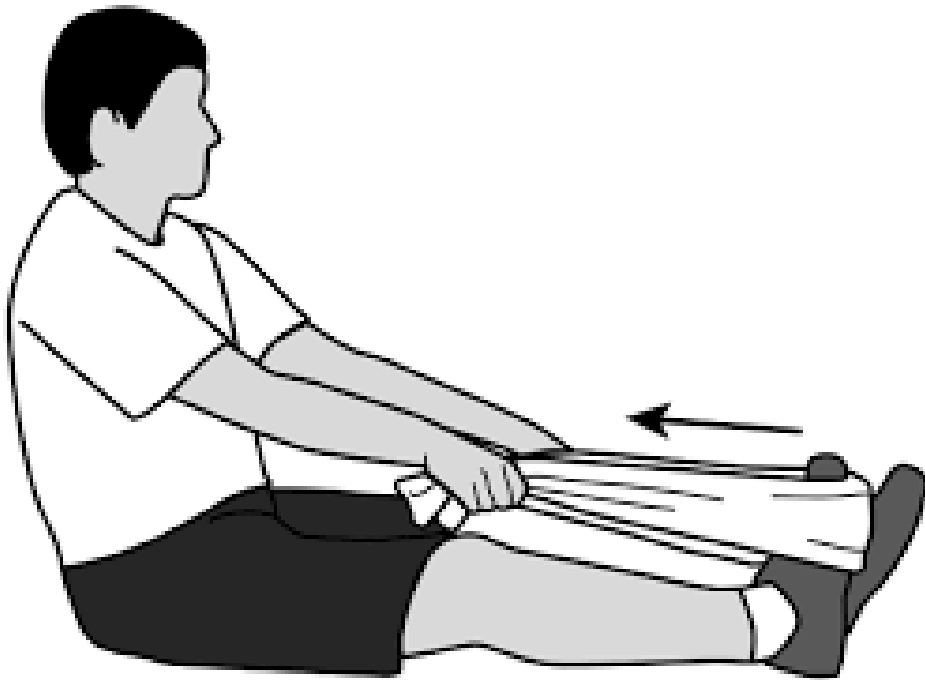
تمارين تمدد عضلة الساق والسير المطاطي

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 تقريباً ثم استرخِ، ثم كرر ذلك.

04. اهدف إلى أداء 3 مجموعات لمدة 10 ثوانٍ.





معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute

أحد مراكز
KFAS | Center
مؤسسة الكويت للتقدم العلمي
Kuwait Foundation for the Advancement of Science

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.
03. Hold this for 10 seconds
04. Repeat on the other side.
05. Aim for 3 sets on each.





معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute

KFAS | امد مراكز
Center
مؤسسة الكويت للتقدم العلمي
Kuwait Foundation for the Advancement of Science

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





SIMPLE BALANCE

01. Balancing on the floor or wobble board.
02. Bend your right knee so that your foot comes off the ground and you are balancing on your left foot.
03. Engaging your core, maintaining good posture try and keep this balance.
04. Maintain this balance for 10 seconds then repeat on the opposite side.
05. Aim for 1 set per session and 3 sessions per day.





معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute

KFAS | احمه مراكز
Center
مؤسسة الكويت للتقدم العلمي
Kuwait Foundation for the Advancement of Science

التوازن البسيط

01. التوازن على الأرض أو اللوح الممتايل.

02. اثن ركبتك 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.



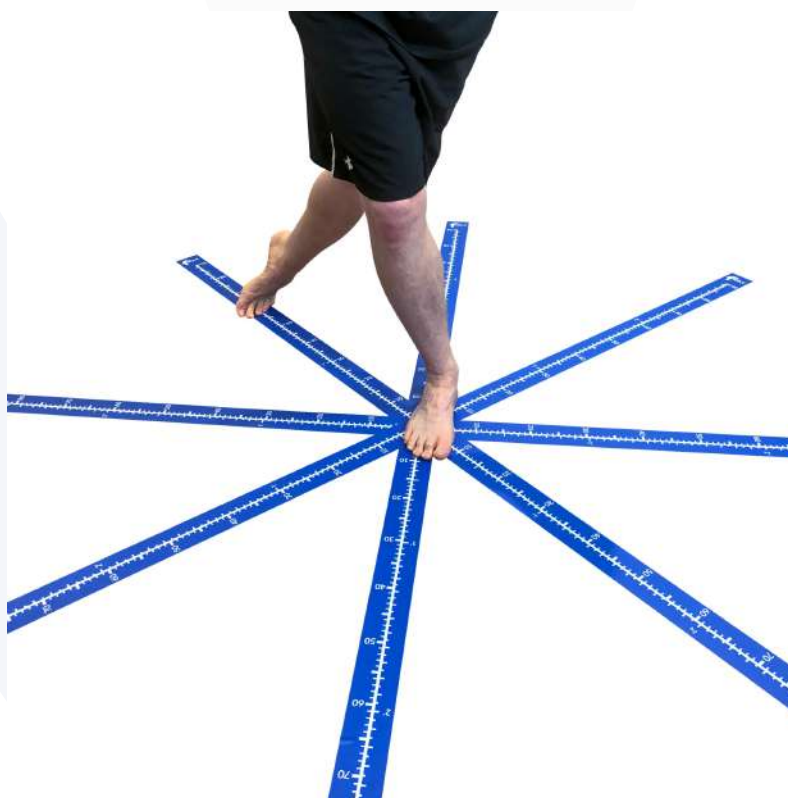


معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute

أحد مراكز
KFAS | Center
مركز تخصصي في الرعاية الصحية
Specialized Center for Health Care

STAR EXCURSION

01. Balancing on floor, engage your core.
02. Lift one foot to maintain 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.
05. Then repeat 3 times on each limb.





معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute

KFAS | اهد مراكز
Center
مؤسسة الكويت للتقدم العلمي
Kuwait Foundation for the Advancement of Science

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.





معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute

أحد مراكز
KFAS | Center
مؤسسة الكويت للتقدم العلمي
Kuwait Foundation for the Advancement of Science

INTRINSIC FOOT EXERCISES

01. Make sure you are sitting down with knees bent.
02. Place a towel under your foot and with you toes grab and release the towel pulling it towards you.
03. Continue this exercise for 1 minute then commence on the opposite foot.



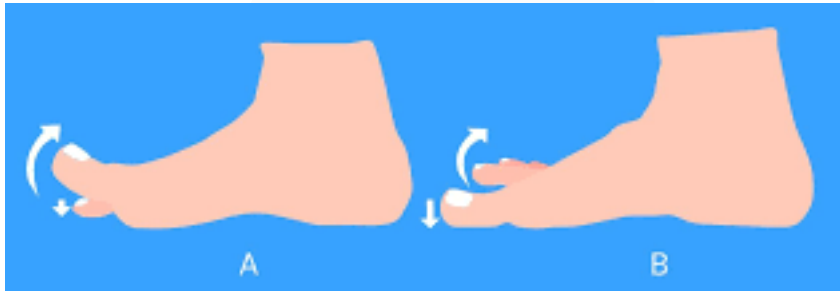
تمارين عضلات القدم

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



TOE YOGA

01. 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 you big toe in touch with the ground and lift your smaller toes upwards, keeping your heel on the ground.
04. Repeat this exercise 10 times, repeating 3 times.



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 ملامسًا للأرض وارفع أصابع قدميك الأصغر للأعلى، مع إبقاء كعبك على الأرض.
04. كرر هذا التمرين 10 مرات، لـ 3 جولات.