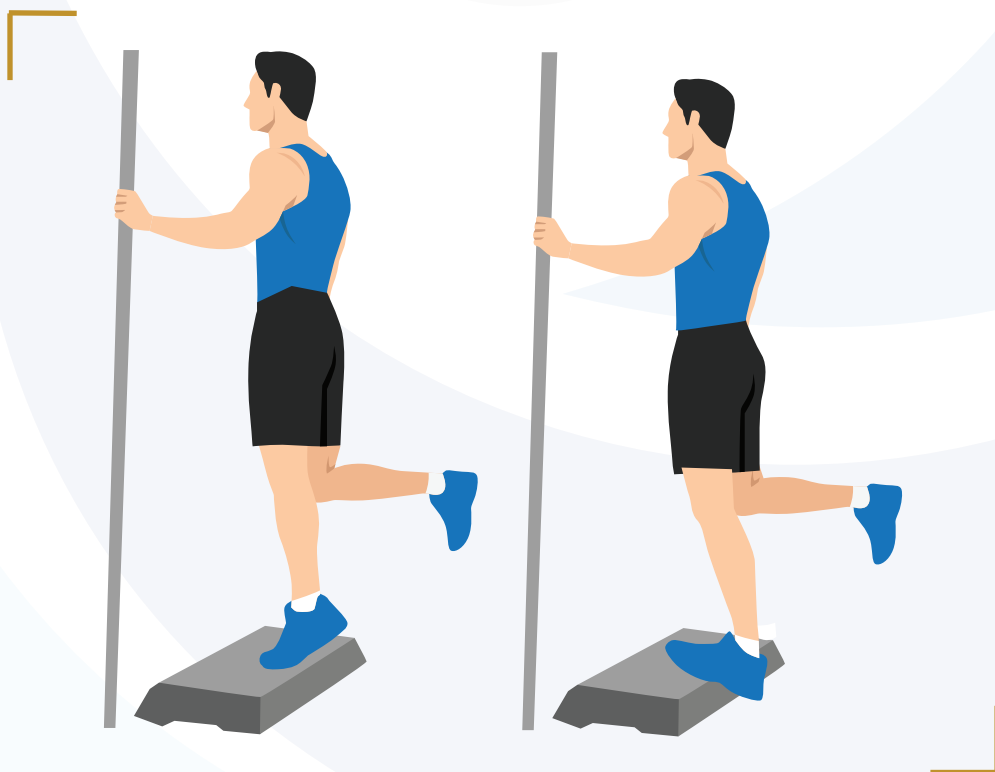


ACHILLES TENDINOPATHY

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.



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.

