

Ankle Exercises

Begin ankle exercises as directed by your doctor or therapist. You may have some soreness while exercising. If you have more than mild discomfort, stop exercising. Apply ice to your ankle for 15 minutes after exercising. Do not apply the ice directly to the skin. Do the exercises 3 times a day. If your doctor put you in a boot, remove it to do the exercises. Call your doctor for an appointment to check your ankle in 7-10 days.

Do only the exercises that are checked:

Letter Writing

Moving only your ankle and foot, write each letter of the alphabet on the floor. Keep your leg straight. Do not bend your knee or hip. The letter will start small and get larger as your ankle motion improves.



Ankle Pumps

Move your foot up and down as if pushing down or letting up on a gas pedal in a car. Repeat 10 times.



تمارين الكاحلين

ابدأ تمارين الكاحلين حسب توجيهات الطبيب المعالج أو أخصائي العلاج الطبيعي. قد تعاني من بعض الألم أثناء الممارسة. وإذا شعرت بأكثر من مجرد ألم بسيط، فأوقف التمرين. ضع ثلجًا على الكاحل لمدة 15 دقيقة بعد ممارسة التمارين، وتجنب وضع الثلج على الجلد مباشرة. احرص على ممارسة التمارين ثلاث مرات يوميًا. وإذا كان الطبيب المعالج قد جعلك ترتدي حذاء عالي الساق، فاخلعه عند ممارسة التمارين. اتصل بالطبيب المعالج لتحديد موعد لفحص الكاحل في خلال 7 إلى 10 أيام.

احرص على ممارسة التمارين المحددة فقط:

□ كتابة الحروف

حرك الكاحل والقدم فقط لكتابة كل حرف من الحروف الأبجدية على الأرض. حافظ على استقامة الساق، وتجنب ثني الركبة أو الورك. سوف يكون الحرف صغيرًا في البداية وسوف يزداد حجمه مع تحسن حركة الكاحل.



□ تمارين الكاحلين

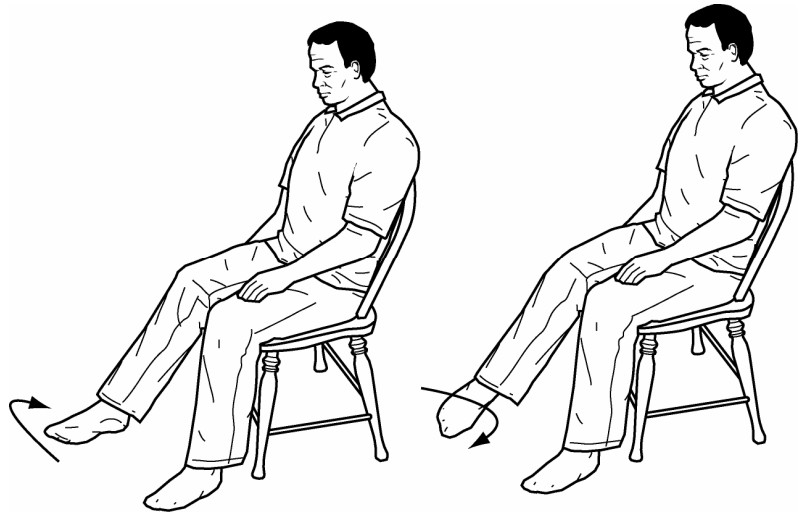
حرك القدم لأعلى وأسفل كما لو كنت تضغط بقدمك أو ترفعها من على دواسمة البنزين بالسيارة. كرر ذلك عشرة مرات.



- Ankle Side to Side**
Move your foot side to side. Repeat 10 times.



- Ankle Circles**
Make circles with your foot. Go clockwise then repeat counter clockwise. Repeat 10 times.



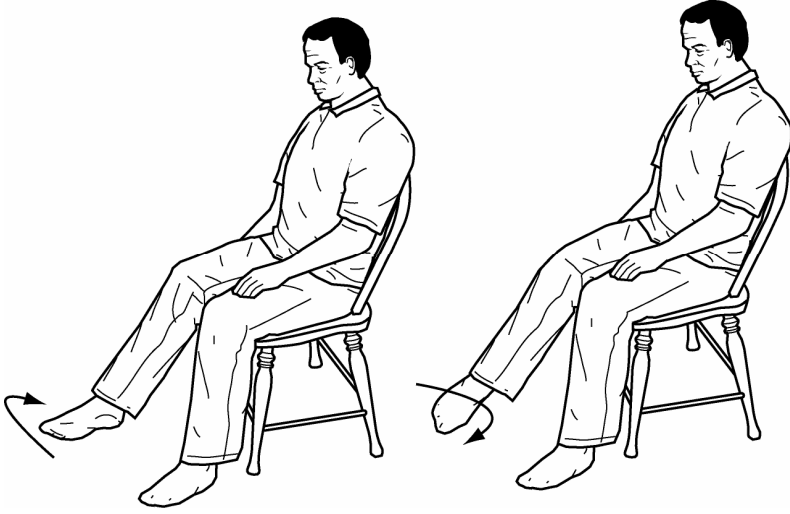
- Ankle Stretch**
Sit with your leg out straight. Loop a towel around the ball of your foot and pull back. Pull to feel a stretch, but not pain. Release the pressure. Hold the stretch 20-25 seconds and repeat this exercise 3 times a day.



□ تحريك الكاحلين جنبًا إلى جنب
حرك القدمين جنبًا إلى جنب. كرّر ذلك عشرة مرات.



□ تحريك الكاحلين على شكل دوائر
قم بتحريك القدمين على شكل دوائر. ابدأ
بالتحريك في اتجاه حركة عقارب الساعة ثم
كرّر عكس اتجاه حركة عقارب الساعة.
كرّر ذلك عشرة مرات.



□ مدّ الكاحلين
اجلس مع جعل الساق مستقيمة. قم بلف منشفة حول باطن القدم وشد
للخلف. استمر في الشد حتى تشعر بمدّ الساق دون الشعور بالألم، ثم
استرح. استمر في الشد من 20 إلى 25 ثانية وكرّر هذا التمرين ثلاث
مرات يوميًا.



□ **Toe Curls**

Spread a towel on the floor in front of you. Sit on a chair with your foot flat on the towel. Curl your toes and gather the towel under the arch of your foot. Do not move your heel during this exercise. Repeat 10 times.



8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.



□ **ثني أصابع القدمين**
قم بفرد منشفة على الأرض أمامك. اجلس على كرسي مع وضع القدم بشكل مفرد على المنشفة. قم بثني أصابع القدمين وتجميع المنشفة أسفل تقوس القدمين. تجنب تحريك العقب أثناء ممارسة هذا التمرين. كرر ذلك عشرة مرات.

8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.