

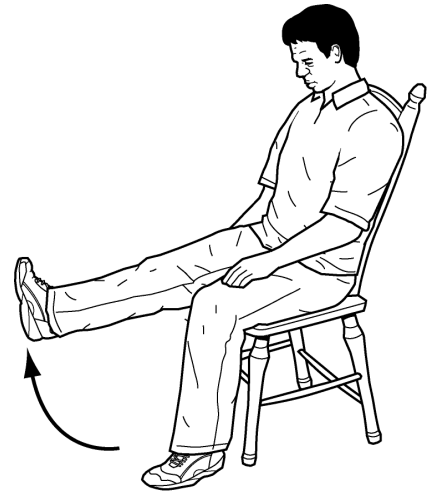
Active Leg Range of Motion Exercises: Sitting

Do these exercises _____ times, _____ times each day. Do only the exercises checked. **Sit up with your feet flat on the floor.**

Exercises

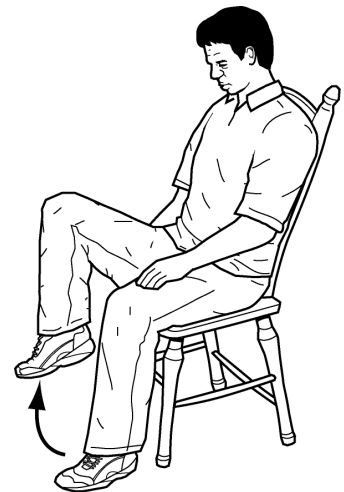
Leg Extensions

Straighten your knee. Hold for 5-10 seconds.
Slowly lower your leg then repeat.



Marching

Keep your knee bent and lift your knee up. Slowly lower your leg then repeat.



Toe Raises

Leave your heel on the floor and tap your toes slowly up and down.



تمارين المدى الحركي لتنشيط الساق: الجلوس

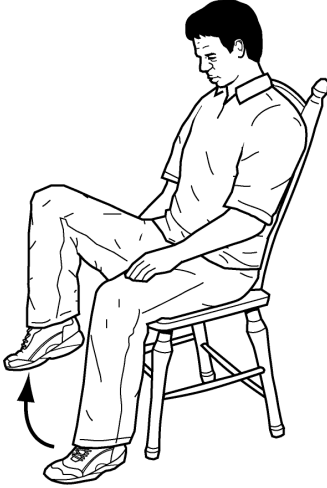
قم بهذه التمارين _____ مرة، في اليوم. قم فقط بالتمارين المختارة. أجلس بشكل منتصب مع وضع قدميك مستوية على الأرض.

التمارين



مد الساقين

قم بفرد الركبة انتظر من 5-10 ثواني. أخفض ساقك ببطء ثم كرر التمرين.



السير

ابق ركبتك مثنية وقم برفعها للأعلى. اخفض ساقك ببطء ثم كرر التمرين.



رفع الأصابع

ضع كعب قدمك على الأرض وقم برفع أصابع قدمك ببطء للأعلى وللأسفل.

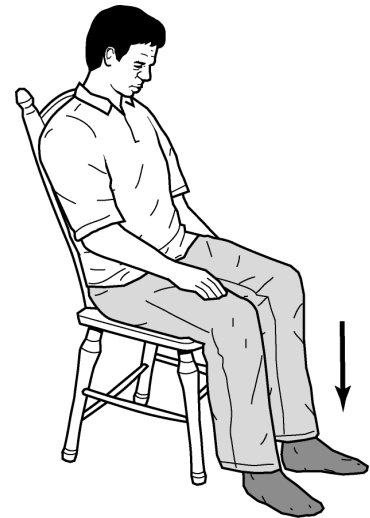
Heel Raises

Leave your toes on the floor and slowly lift your heel up and down.



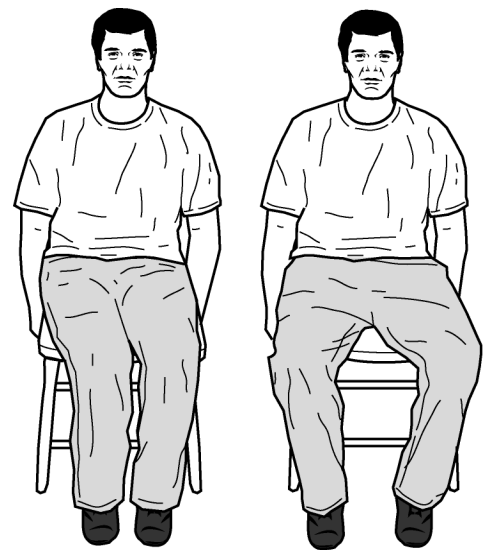
Foot Press

Push your feet straight down into the floor for 5-10 seconds as if you were going to stand up. Relax and repeat.



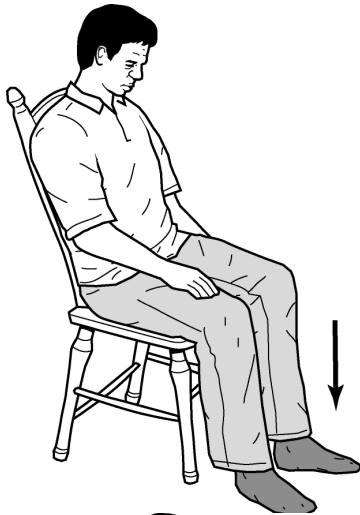
Knees Out

Sit with both knees bent. Push both legs out and slowly return your legs to the center.

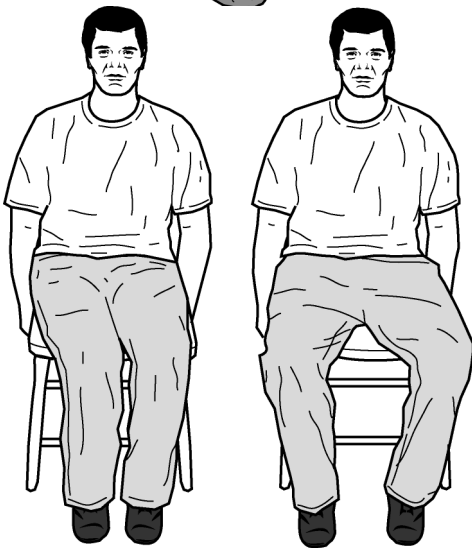




□ رفع الكعب
ضع أصابع قدمك على الأرض وقم بتحريك كعبك ببطء للأعلى وللأسفل.



□ ضغط القدم
اضغط قدمك وهي ممدودة على الأرض من 5-10 ثواني كما تكون واقفاً. ارج قدميك وكرر التمرين.



□ الركبتان للخارج
اجلس واثن ركبتيك. ادفع قدميك ببطء للخارج وقم بإرجاعهما مرة أخرى.

□ **Knees In**

Sit with both knees bent. Place a pillow between your knees. Squeeze for 5-10 seconds.





الركبتان للداخل □
اجلس واثن ركبتك. ضع وسادة بين ركبتك. اضغط بركبتك على
الوسادة لفترة زمنية من 5-10 ثواني.

11/2007. 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.

Active Leg Range of Motion Exercises: Sitting. Arabic