# تمارين المدى الحركي لتنشيط الساق: الجلوس

# **Active Leg Range of Motion Exercises: Sitting**

Do these exercises \_\_\_\_\_ times, \_\_\_\_\_ times a day.

Do only the exercises checked.

Sit up with your feet on the floor.

قم بهذه التمارين \_\_\_\_ مرة، \_\_\_ مرات في اليوم. يجب القيام بالتمارين المحددة فقط.

اجلس بشكل منتصب مع وضع قدميك مستوية على الأرض

# ☐ Leg Extensions

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



## □ مد الساقين

قم بفرد الركبة. وانتظر من 5 إلى 10 ثواني. أخفض ساقك ببطء ثم كرر التمرين.

## ■ Marching

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



## □ السير

دع ركبتك مثنية وارفع الركبة لأعلى. أخفض ساقك ببطء ثم كرر التمرين.

#### □ Toe Raises

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



# □ رفع الأصابع

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

#### ☐ Heel Raises

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



# □ رفع الكعب

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

## **□** Foot Press

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

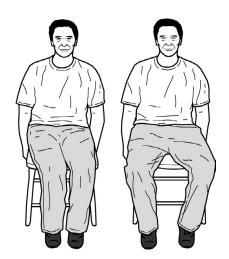


## □ ضغط القدم

اضغط قدمك و هي ممدودة على الأرض من 5 إلى 10 ثواني كما لو كنت واقفًا. أرخ قدميك وكرر التمرين.

#### ☐ Knees Out

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



# □ 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 to 10 seconds.



#### □ الركبتان للداخل

اجلس واثن ركبتيك. ضع وسادة بين ركبتيك على المنتفط بركبتيك على الوسادة لفترة زمنية من 5 إلى 10 ثواني.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.