

تمارين الكاحل

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 to 10 days.

Do only the exercises 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.



□ كتابة الحروف

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

☐ 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 الكاحل

حرك القدمين لأعلى وأسفل كما لو كنت تضغط بقدميك أو ترفعهما من على دواسة البنزين بالسيارة. كرر ذلك عشرة مرات.

☐ Ankle Side to Side

Move your foot side to side. Repeat 10 times.

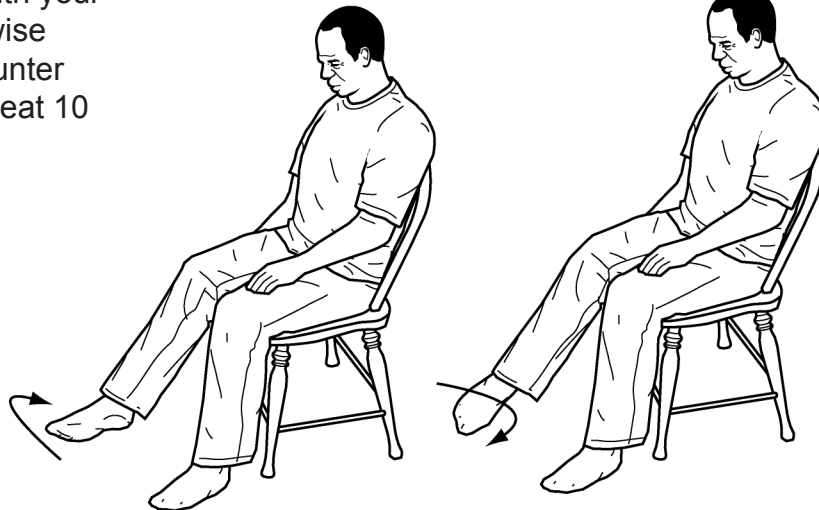


☐ تحريك الكاحل جنباً إلى جنب

حرك قدمك جنباً إلى جنب. كرر ذلك عشرة مرات.

☐ Ankle Circles

Make circles with your foot. Go clockwise then repeat counter clockwise. Repeat 10 times.



☐ تحريك الكاحل بشكل دائري

قم بتحريك القدمين على شكل دوائر. ابدأ بالتحريك في اتجاه عقارب الساعة ثم كرر عكس اتجاه عقارب الساعة. كرر ذلك عشرة مرات.

□ 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 to 25 seconds and repeat this exercise 3 times a day.



□ مَدِّ الكاحل

اجلس مع جعل الساق مستقيمة. قم بلف منشفة حول باطن القدم وثُد 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.



□ 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. كرّر ذلك عشرة مرات.