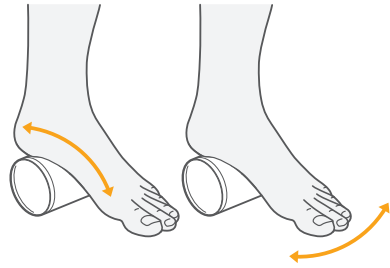


تمارين الساق والقدم LEG AND FOOT EXERCISES



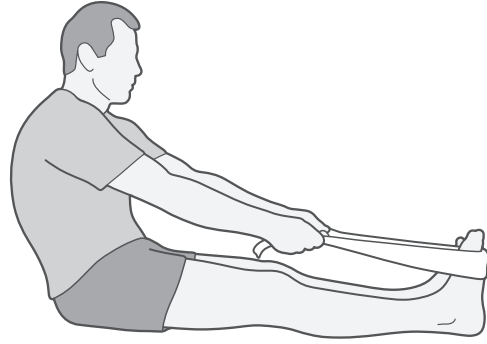
شد اللفافة الأخمصية

اجلس وأرج قوس قدميك على شيء مستدير (مثل علبة من الفاصوليا) لف قوس قدمك في جميع الاتجاهات لبضع دقائق. كرر هذا التمرين مرتين يومياً على الأقل.



شد وتر العرقوب واللفافة الأخمصية

ضع منشفة حول قاعدة قدمك واسحب أصابع قدميك نحو جسمك، مع الحفاظ على ركبتيك بصورة مستقيمة. حافظ على الوضعية لمدة 30 ثانية. كرر التمرين 3 مرات على كل قدم.



حمل المنشفة

اجلس على كرسي وضع منشفة على الأرض أمامك. ابق كعبك على الأرض، والتقط المنشفة عن طريق مسكها بين أصابع قدميك. كرر التمرين 10-20 مرة. كلما تحسنت، أضع وزناً صغيراً مثل علبة الفاصوليا إلى المنشفة.



DUBAI

MEDICLINIC WELCARE HOSPITAL
MEDICLINIC PARKVIEW HOSPITAL
MEDICLINIC ARABIAN RANCHES
MEDICLINIC MEADOWS
MEDICLINIC SPRINGS
MEDICLINIC IBN BATTUTA
MEDICLINIC ME'AISEM
AL BARSHA DIALYSIS CENTRE

MEDICLINIC CITY HOSPITAL
MEDICLINIC DUBAI MALL
MEDICLINIC AL SUFOUH
MEDICLINIC MIRDIF
MEDICLINIC AL QUSAIS
MEDICLINIC DEIRA
AL TAWAR DIALYSIS CENTRE
BOURN HALL FERTILITY CLINIC

ABU DHABI AND AL DHAFRA REGION

MEDICLINIC AL NOOR HOSPITAL
MEDICLINIC AIRPORT ROAD HOSPITAL
MEDICLINIC KHALIFA CITY
MEDICLINIC AL MAMORA
MEDICLINIC BANIIYAS
MEDICLINIC AL MUSSAFAH
MEDICLINIC MADINAT ZAYED
BOURN HALL FERTILITY CLINIC

AL AIN

MEDICLINIC AL JOWHARA HOSPITAL
MEDICLINIC AL AIN HOSPITAL
MEDICLINIC AL MADAR
MEDICLINIC ZAKHER
MEDICLINIC BAWADI
MEDICLINIC AL YAHAR
BOURN HALL FERTILITY CLINIC

CONTACT US

Dubai: 800 1999
Abu Dhabi, Al Ain and Al Dhafra Region: 800 2000



Whatsapp: +971 52 800 2000



Live chat: www.mediclinic.ae



Email: enquiries@mediclinic.ae



MyMediclinic 24x7 App



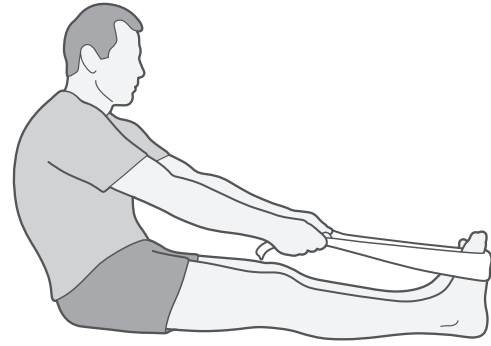
EXPERTISE YOU CAN TRUST.

UAE • SOUTH AFRICA • NAMIBIA • SWITZERLAND
www.mediclinic.ae



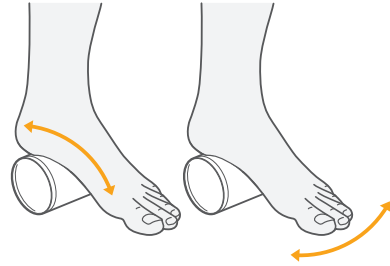
Achilles tendon and plantar fascia stretch

Loop a towel around the ball of your foot and pull your toes towards your body, keeping your knee straight. Hold for 30 seconds. Repeat three times on each foot.



Plantar fascia stretch

Sit down and rest the arch of your foot on a round object (e.g. a tin of beans). Roll the arch in all directions for a few minutes. Repeat this exercise at least twice daily.



Sitting plantar fascia stretch

Sit down and cross one foot over your other knee. Grab the base of your toes and pull them back towards your body until you feel a comfortable stretch. Hold for 15-20 seconds. Repeat three times.



شد اللفافة الأخمصية بالجلوس

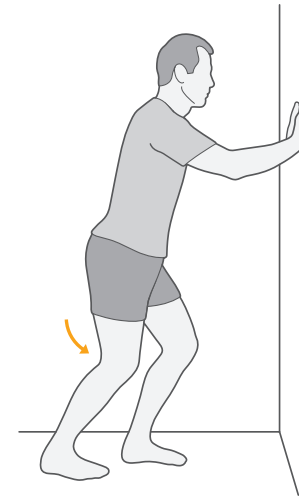
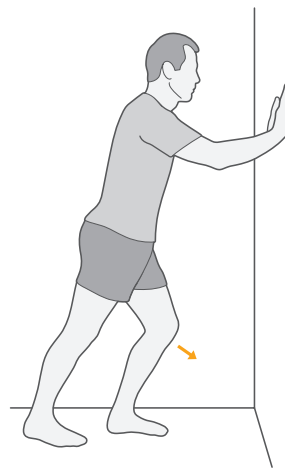
اجلس على كرسي ولف إحدى قدميك على ركبتيك الأخرى. أمسك بقاعدة أصابع قدميك واسحبهما نحو جسمك حتى تشعر بالراحة. حافظ على الوضعية لمدة 15-20 ثانية. كرر التمرين 3 مرات.

Wall push

1- Facing a wall, put both hands on the wall at shoulder height and place one foot in front of the other. The front foot should be approximately 30 cm (12 inches) from the wall.

With the front knee bent and the back knee straight, bend the front knee towards the wall until the calf in your back leg feels tight. Relax and repeat 10 times

2- Repeat 1. but bring the back foot forward a little so that the back knee is slightly bent. Repeat 10 times.



Towel pickup

Sit down with a towel on the floor in front of you. Keeping your heel on the ground, pick up the towel by scrunching it between your toes. Repeat 10-20 times. As you improve, add a small weight such as a tin of beans to the towel.



دفع الحائط

1. واجه الحائط، ضع كلتا يديك على الحائط عند ارتفاع الكتف ووضع قدم واحدة أمام الأخرى. يجب أن تكون القدم الأمامية على بعد 30 سم (12 بوصة) من الجدار.

2. كرر الخطوة (1) ولكن قرب القدم الخلفية قليلاً إلى الجدار حتى تكون الركبة الخلفية مثنية قليلاً. كرر التمرين 10 مرات.

مع ثني الركبة الأمامية وشد الركبة الخلفية، قم بثني الركبة الأمامية باتجاه الحائط حتى تشعر بشد في الساق الخلفية. استرخ ثم كرر التمرين 10 مرات.