التهاب اللفافة الأخمصية؛ تمارين



2

إطالة باطن القدم أثناء الجلوس

اسحب أصابع القدم نحوك بلطف أثناء الجلوس.



1

إطالة بطة الساق على الجدار

اتكئ على الجدار وأبق كعب الساق الخلفية أرضاً.



4

سحب المنشفة بأصابع القدم

اجذب المنشفة بأصابع القدم.



3

تدليك باطن القدم بالكرة

حرّك كرة لينة برفق تحت باطن القدم.

برنامج تمرين عام يُعدّل حسب الحالة الفردية.

نفّذ الحركات ببطء وفي نطاق مريح. أوقف التمرين عند ألم شديد أو تورم جديد أو دوار أو عدم ثبات. هذه النشرة لا تحل محل الفحص الطبي.