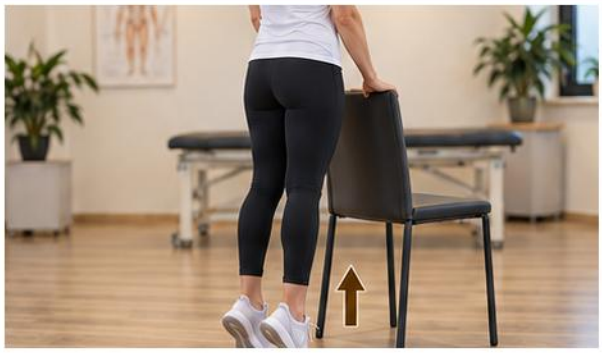
الكاحل؛ الحركة والتوازن



2

رفع الكعبين مع الاستناد

ارفع الكعبين مع الاستناد ثم أنزلهما.



1

تحريك القدم في دوائر

دوّر القدم في الاتجاهين أثناء الجلوس.



4

شد القدم بشريط مطاطي

شد الشريط المطاطي بحركة القدم ببطء.



3

الوقوف على ساق واحدة مع دعم

وازن على ساق واحدة مع إمساك الكرسي.

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.