

تمارين تقوية وتمديد اللفافة الأخصصية لآلام الكعبين

رفع الكعبين:



- قف على أطراف أصابع درج مع ترك كعبيك معلقين في الهواء .ارفع كعبيك ببطء، ثم اخفضهما إلى ما دون مستوى الدرج.
- كرر التمرين 10-15 مرة

تمدد عضلة الساق (تمرين الحائط):



- قف مواجهاً للحائط مع وضع قدم أمام الأخرى .حافظ على استقامة الساق الخلفية واضغط الكعب في الأرض .انحن للأمام قليلاً واثبت في الوضعية لمدة 15-30 ثانية.
- بدّل الساق وكرر التمرين 3مرات لكل ساق.

تمدد بالمنشفة:



- اجلس مع مَدّ ساقيك أمامك .لف منشفة حول مقدمة قدمك .اسحب المنشفة برفق نحوك مع الحفاظ على استقامة الركبة.
- ثبت الوضعية لمدة 15-30 ثانية وكرر التمرين 3مرات

التدليك بالدرجة:



- قم بتدريج زجاجة ماء مجمدة أو كرة تنس تحت قدمك لمدة 2-3 دقائق.
- يساعد هذا التمرين في تخفيف التوتر والالتهاب.

تمدد اللفافة الأخصصية:



- اجلس واعبر إحدى ساقيك فوق الأخرى .أمسك بأصابع القدم واسحبها نحوك حتى تشعر بتمدد في قوس القدم.
- ثبت الوضعية لمدة 15-30 ثانية وكرر التمرين 3مرات.

التقاط المنشفة بالأصابع:



- ضع منشفة على الأرض .استخدم أصابع قدميك لالتقاطها.
- كرر التمرين 10مرات لكل قدم.