

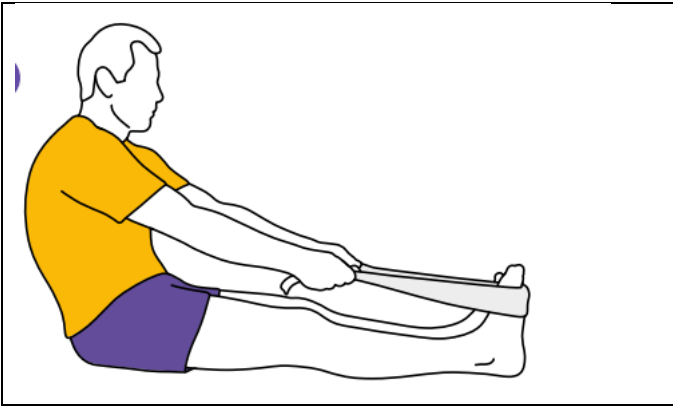
Plantar Fasciitis Information Sheet

1. Perform the exercises on daily basis, Do each one a few times to start with, to get used to them, and gradually increase how much you do.
2. Wear comfortable shoe wear and try using silicone insoles.
3. Try to avoid standing for too long.
4. Try to avoid walking on hard surfaces with bare feet, wearing tight pointy shoes, high-heels, backless slippers, flip-flops, or flat shoes.
5. Try using ice packs and warm water, it can help reduce the inflammation.

١. قم بممارسة هذه التمارين بشكل يومي ، ابدأ بعدد قليل من التمارين حتى تعتاد عليها ، و قم بزيادة العدد تدريجياً.
٢. ارتدِ أحذية مريحة جرب استخدام نعل داخلي مصنوع من السيليكون.
٣. حاول تجنب الوقوف لفترة طويلة.
٤. حاول تجنب المشي على الأسطح الصلبة حافي القدمين ، او ارتداء أحذية ضيقة ، او الكعب العالي ، والشباشب ، أو الأحذية المسطحة.
٥. جرب استخدام أكياس الثلج والماء الدافئ ، حيث يمكن أن يساعد في تقليل الالتهاب.

Exercises

التمارين



Loop a towel around the ball of your foot and pull your toes towards your body, keeping your knee straight. Hold for 30 seconds. Do this before you get out of bed or after sitting for a long time.

لف منشفة حول كرة قدمك واسحب أصابع قدمك تجاه جسمك ، مع الحفاظ على ركبتيك مستقيمة. استمر لمدة ٣٠ ثانية. واطب على هذا التمرين قبل النهوض من السرير او بعد الجلوس لفترات طويلة

	<p>Sit down and cross one foot over your knee. Grab the base of your toes and pull them back towards your body until you feel a comfortable stretch. Hold for 15 to 20 seconds and repeat several times.</p> <p>اجلس وضع قدمًا واحدة فوق ركبتيك. أمسك بقاعدة أصابع قدميك واسحبها للخلف باتجاه جسمك حتى تشعر بالراحة. استمر لمدة ١٥ إلى ٢٠ ثانية وكرر عدة مرات</p>
	<p>Sit down and rest the arch of your foot on a round object, such as a bottle of water or ball. Roll the arch in all directions for a few minutes. Repeat this exercise at least twice a day.</p> <p>اجلس و ضع قدمك على جسم دائري ، مثل زجاجة ماء أو كرة. لف لبقدم في جميع الاتجاهات لبضع دقائق. كرر هذا التمرين مرتين على الأقل في اليوم.</p>
	<p>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. b) Repeat a) but bring the back foot forward a little, so that the back knee is slightly bent. Repeat this 10 times.</p> <p>ضع كلتا يديك على الحائط على ارتفاع الكتف وضع قدم واحدة أمام الأخرى. يجب أن تكون القدم الأمامية على بعد حوالي ٣٠ سم من الحائط. مع ثني الركبة الأمامية واستقامة الركبة الخلفية ، قم بثني الركبة الأمامية باتجاه الجدار حتى تشعر بضيق في الساق الخلفية. وكرر التمرين ١٠ مرات ثم اجلب القدم الخلفية للأمام قليلاً ، بحيث تكون الركبة الخلفية مثنية قليلاً. كرر هذا ١٠ مرات</p>

د. وليد أشرف النحال

استاذ مساعد جراحه العظام ، كلية الطب - جامعه القاهره
 زميل مناظير وجراحات مفصل الحوض في سن الشباب بالمستشفى الملكي بالمملكة المتحده
 زميل كسور الحوض و المفاصل الصناعيه بمستشفى بريستول بالمملكة المتحده
 زميل الكليه الملكي لجراحه العظام