

ملحق (1) يوضح

الخطاب الموجه المحكمين

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

السيد الدكتور (.....)

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

الموضوع / تحكيم برنامج

بالإشارة للموضوع أعلاه يقوم الباحث عماد شحاذه عبد ببحث مقدم لنيل درجة الدكتوراه بعنوان (تأثير برنامج تأهيلي مقترح باستخدام التمرينات العلاجية والماء والتسخين الحراري للمصابين بمفصل الكاحل والعضلات الرباعية بولاية الخرطوم السودان) بما لكم دراية وخبرة في هذا المجال نرجو من سيادتكم التكرم بمساعدة الباحث بتحكيم البرنامج المقترح واقتراح ما ترونه مناسباً "بالحذف أو التعديل أو الإضافة.

ولكم فائق الشكر والتقدير،

الباحث / عماد شحاذه عبد

ملحق رقم(2)

يوضح أسماء الخبراء والمختصين الذين قاموا بتحكيم البرنامج

الاسم	الدرجة العلمية	الدرجة الوظيفية
أحمد آدم احمد	دكتوراه في فلسفة التربية الرياضية	بروفسير
د. نيازي حمزة الطيب	دكتوراه في فلسفة التربية الرياضية	أستاذ مساعد
د. ابتسام محمد يسن	دكتوراه في فلسفة التربية الرياضية	أستاذ مساعد
د. عبد الحفيظ عبد المكرم	دكتوراه في فلسفة التربية البدنية والرياضة	أستاذ مساعد
د. الطيب حاج ابراهيم	دكتوراه في فلسفة التربية الرياضية	أ. مشارك
د. حاكم يوسف	دكتوراه في فلسفة التربية الرياضية	أ. مساعد
د. مكي فضل المولي	دكتوراه في فلسفة التربية الرياضية	أ. مساعد
د. صلاح جابر	دكتوراه في فلسفة التربية الرياضية	أ. مساعد

ملاحق (3) يوضح

البرنامج التأهيلي المقترح بصورته الأولية

أولاً: تصميم التمرينات التأهيلية لإصابة مفصل الكاحل: الأسبوع الاول

أجزاء البرنامج	الشرح	الزمن	التكرار	الراحة	الأدوات	الغرض
التنبيه العام	المكمدات حرارية والماء	5ق			مناشف حرارية	تهيئة العضلات والاربطة والاوتار
التمرينات	(جلوس على الكرسي) رفع الرجل زاوية حاده مع شد وبسط القدم اماما	5مرات	10-15 مرة	2 ث	كرسي للجلوس	لتقوية اربطة الكاحل
	(جلوس على الكرسي) رفع الرجل زاوية حاده مع شد وبسط القدم اماما	10 مرات	15-20 مرة	3 ث	كرسي للجلوس	لتقوية اربطة الكاحل
	(جلوس على الكرسي) رفع الرجل زاوية حاده مع شد وبسط القدم اماما	15 مرة	20-30 مرة	3 ث	كرسي للجلوس	لتقوية اربطة الكاحل



ما رأيك:

الحذف او الإضافة:

الاقتراح:

الأسبوع الثاني

الغرض	الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	الشرح	أجزاء البرنامج
تهيئة العضلات والاربطة والاورتار	مناشف حرارية			5ق	المكمدات حرارية والماء	التنبيه العام
لتقوية اربطة الكاحل	كرسي للجلوس	2 ث	15-10 مرة	5مرات	(جلوس على الكرسي) رفع الرجل اماما مع رسم دوائر بالقدم	التمرينات
لتقوية اربطة الكاحل	كرسي للجلوس	3 ث	20-15 مرة	10 مرات	(جلوس على الكرسي) رفع الرجل اماما مع رسم دوائر بالقدم	
لتقوية اربطة الكاحل	كرسي للجلوس	5 ث	30-20 مرة	15 مرة	(جلوس على الكرسي) رفع الرجل اماما مع رسم دوائر بالقدم	



ما رأيك:

الحذف او الإضافة:

الاقتراح:

الأسبوع الثالث

الغرض	الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	الشرح	أجزاء البرنامج
تهيئة العضلات والاربطة والاوترار	مناشف حرارية			5ق	المكمدات حرارية والماء	التنبيه العام
لتقوية اربطة الكاحل ومرونة المفاصل	كرسي للجلوس	2 ث	15-10 مرة	5مرات	(جلوس على الكرسي) رفع الرجل اماما مع لفت القدم للداخل والخارج	التمرينات
لتقوية اربطة الكاحل ومرونة الأربطة والاوترار	كرسي للجلوس	3 ث	20-15 مرة	10 مرات	(جلوس على الكرسي) رفع الرجل اماما مع لفت القدم للداخل والخارج	
لتقوية اربطة الكاحل	كرسي للجلوس	5 ث	30-20 مرة	15 مرة	(جلوس على الكرسي) رفع الرجل اماما مع لفت القدم للداخل والخارج	



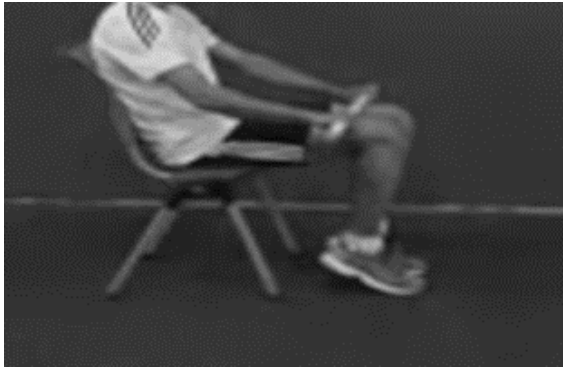
ما رأيك:

الحذف او الإضافة:

الاقتراح:

الأسبوع الرابع

الغرض	الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	الشرح	أجزاء البرنامج
تهيئة العضلات والاربطة والاورتار	مناشف حرارية			5ق	المكمدات حرارية والماء	التنبيه العام
لتقوية العضلة الساقية اربطة الكاحل ومرونة المفاصل	كرسي للجلوس وعصا	2 ث	15-10 مرة	5مرات	(جلوس على الكرسي) دفع الفخذ لأعلي بواسطة مشط القدم والأصابع	التمرينات
لتقوية العضلة الساقية اربطة الكاحل ومرونة المفاصل	كرسي للجلوس وعصا	3 ث	20-15 مرة	10 مرات	(جلوس على الكرسي) دفع الفخذ لأعلي بواسطة مشط القدم والأصابع	
لتقوية العضلة الساقية اربطة الكاحل ومرونة المفاصل	كرسي للجلوس وعصا	5 ث	30-20 مرة	15 مرة	(جلوس على الكرسي) دفع الفخذ لأعلي بواسطة مشط القدم والأصابع	



ما رأيك:

الحذف او الإضافة:

الاقتراح:

الأسبوع الخامس

الغرض	الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	الشرح	أجزاء البرنامج
تهيئة العضلات والاربطة والاورتار	مناشف حرارية			7-5 ق	المكمدات حرارية والماء	التنبيه العام
لتقوية الاوتار والأعصاب وشد عضلات الكاحل.	كرسي للجلوس كرات بلاستيكية	2 ث	15-10 مرة	5مرات	(جلوس على الكرسي) التقاط الكرات الصغيرة بأصابع الأمشاط	التمرينات
		3 ث	20-15 مرة	10 مرات	(جلوس على الكرسي) التقاط الكرات الصغيرة بأصابع الأمشاط	
		5 ث	30-20 مرة	15 مرة	(جلوس على الكرسي) التقاط الكرات الصغيرة بأصابع الأمشاط	



ما رأيك:

الحذف او الإضافة:

الاقتراح:

الأسبوع السادس

الغرض	الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	الشرح	أجزاء البرنامج
تهيئة العضلات والأربطة والوتار				7-5 ق	بخار مائي والمكمدات حرارية والماء	التنبيه العام
تمارين لتهيئة إصابة الكاحل و مرونة المفاصل والأربطة والوتار.	بدون	2 ث	15-10 مرة	5مرات	(وقوف) المشي مع تقاطع الأرجل المشي بأمشاط القدم	التمرينات
		3 ث	20-15 مرة	10 مرات	(وقوف) المشي مع تقاطع الأرجل المشي بأمشاط القدم	
		5 ث	30-20 مرة	15 مرة	(وقوف) المشي مع تقاطع الأرجل المشي بأمشاط القدم	



ما رأيك:

الحذف او الإضافة:

الاقتراح:

الأسبوع السابع

الغرض	الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	الشرح	أجزاء البرنامج
تهيئة العضلات والاربطة والاورتار				7-5 ق	المكمدات حرارية والماء بخار مائي	التنبيه العام
لتقوية الاوتار والأعصاب وشد عضلات الكاحل.	الصندوق	2 ث	15-10 مرة	5مرات	(وقوف على قدم الواحدة) رفع المشط بالدفع والنزول بالتبادل	التمرينات
		3 ث	20-15 مرة	10 مرات	(وقوف على قدم الواحدة) رفع المشط بالدفع والنزول بالتبادل	
		5 ث	30-20 مرة	15 مرة	(وقوف على قدم الواحدة) رفع المشط بالدفع والنزول بالتبادل	



ما رأيك:

الحذف او الإضافة:

الاقتراح:

الأسبوع الثامن

الغرض	الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	الشرح	أجزاء البرنامج
تهيئة العضلات والأربطة والأوتار				7-5 ق	المكمدات حرارية والماء بخار مائي	التنبيه العام
لتقوية الأوتار والأربطة والعضلات ومرونة المفاصل	أكياس الرمل	2 ث	15-10 مرة	5 مرات	(انبطاح جانبي معكوس. ربط القدم بثقل) تبادل رفع القدم للأعلى	التمرينات
		3 ث	20-15 مرة	10 مرات	(انبطاح جانبي معكوس. ربط القدم بثقل) تبادل رفع القدم للأعلى	
		5 ث	30-20 مرة	15 مرة	(انبطاح جانبي معكوس. ربط القدم بثقل) تبادل رفع القدم للأعلى	



ما رأيك:

الحذف أو الإضافة:

الاقتراح:

الأسبوع التاسع

الغرض	الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	الشرح	أجزاء البرنامج
تهيئة العضلات والاربطة والوتار		3ث		5ق 5ق 3ق	بخار مائي مشي مشي سريع	التنبيه العام
لتقوية الاوتار والأربطة والعضلات ومرونة المفاصل	حبل مطاطي	2 ث	10-15 مرة	5مرات	(جلوس طويل) لف منتصف راحة القدم بالحبل المطاطي ومقاومته مع ولفت عظم الكاحل للداخل والخارج	التمرينات
		3 ث	15-20 مرة	10 مرات	(جلوس طويل) لف منتصف راحة القدم بالحبل المطاطي ومقاومته مع ولفت عظم الكاحل للداخل والخارج	
		5 ث	20-30 مرة	15 مرة	(جلوس طويل) لف منتصف راحة القدم بالحبل المطاطي ومقاومته مع ولفت عظم الكاحل للداخل والخارج	



ما رأيك:

الحذف او الإضافة:

الاقتراح:

الأسبوع العاشر

الغرض	الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	الشرح	أجزاء البرنامج
تهيئة العضلات والاربطة والاورتار			3ث	5ق 5ق 3ق	بخارمائي مشي مشي سريع	التنبيه العام
لتقوية اربطة الكاحل	زجاجة	2 ث	10-15 مرة	5مرات	(جلوس على الكرسي. وضع القدم على أسطوانة ملساء) درجة الأسطوانة من بداية الأصابع الى نهاية الكعب	التمرينات
لتقوية اربطة الكاحل		3 ث	15-20 مرة	10 مرات	(جلوس على الكرسي. وضع القدم على أسطوانة ملساء) درجة الأسطوانة من بداية الأصابع الى نهاية الكعب	
لتقوية اربطة الكاحل		5 ث	20-30 مرة	15 مرة	(جلوس على الكرسي. وضع القدم على أسطوانة ملساء) درجة الأسطوانة من بداية الأصابع الى نهاية الكعب	



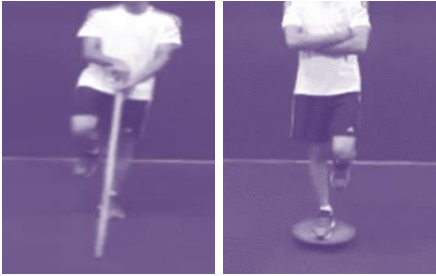
ما رأيك:

الحذف او الإضافة:

الاقتراح:

الأسبوع الحادي عشر

الغرض	الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	الشرح	أجزاء البرنامج
تهيئة العضلات والاربطة والاورتار			3ث	5ق 5ق 3ق	بخارمائي مشي مشي سريع	التنبيه العام
لتقوية اربطة الكاحل ومرونة المفصل	قرص التوازن	2 ث	15مرات	20-30 ث	(وقوف عالي على قرص التوازن) رفع القدم المساعدة خلفا مع وضع الذراعين جانبا	التمرينات
لتقوية اربطة الكاحل ومرونة المفصل	قرص التوازن	2 ث	15مرات	20-30 ث	(وقوف عالي على قرص التوازن) رفع القدم المساعدة خلفا مع ضم الذراعين وغمض العينين	التمرينات
لتقوية اربطة الكاحل ومرونة المفصل	قرص التوازن وعصا	2 ث	15مرات	20-30 ث	(وقوف عالي على قرص التوازن. مسك العصا جانبا) رفع القدم المساعدة خلفا مع تحريك العصا اماما لرسم نصف دائرة	التمرينات



ما رأيك:

الحذف او الإضافة:

الاقتراح:

الأسبوع الثاني عشر

الغرض	الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	الشرح	أجزاء البرنامج
تهيئة العضلات والاربطة والاورتار				5ق 5ق 3ق	البخار المائي مشي مشي سريع	التنبيه العام
لتقوية الاوتار والأربطة والعضلات ومرونة المفاصل	صندوق	3 ث	5مرات	30-20 ث	(وقوف عالي. ذراعان جانبا) رفع كعب القدم عاليا مع شد الجسم وثني القدم المساعدة خلفا	التمرينات
		5 ث	10مرات	30-20 ث	(وقوف عالي. ذراعان جانبا) رفع كعب القدم عاليا مع شد الجسم وثني القدم المساعدة خلفا	
		5 ث	15مرات	30-20 ث	(وقوف عالي. ذراعان جانبا) رفع كعب القدم عاليا مع شد الجسم وثني القدم المساعدة خلفا	



ما رأيك:

الحذف او الإضافة:

الاقتراح:

تابع ملحق (1) يوضح البرنامج التأهيلي المقترح بصورته الأولى

ثانياً: التمرينات التأهيلية لإصابة العضلة الرباعية الأسبوع الأول

أجزاء البرنامج	الشرح	الزمن	التكرار	الراحة	الأدوات	الغرض
التنبيه العام	المكمدات حرارية	5ق			المناشف الحرارية	تهيئة العضلات والاربطة والاورتار
التمرينات	(جلوس طويل) على الأرض وشد عضلات الفخذ مع شد مشط القدم للداخل		5-7 مرات	2ث	بساط	تنشيط العضلة الرباعية الامامية والخليفة
	(جلوس طويل) على الأرض شد عضلات الفخذ مع شد مشط القدم للداخل		7 – 10 مرات	2ث	بساط	تنشيط لعضلة الامامية والخلفية
	(جلوس طويل) على الأرض شد عضلات الفخذ مع شد مشط القدم للداخل		10 - 12 مرة	3ث	بساط	تنشيط لعضلة الامامية والخلفية

ما رأيك:

الحذف او الإضافة:

الاقتراح:

الأسبوع الثاني

الغرض	الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	الشرح	أجزاء البرنامج
تهيئة العضلات والاربطة والاووتار	المناشف الحرارية			5ق	المكمدات حرارية	التنبيه العام
تنشئة العضلة الامامية والخلفية	بساط	2 ث	1 - 7 مرات		(رقود) وضع وساده تحت الركبة ورفع القدم مستوى الوسادة لشد عضلة الفخذ	التمرينات
تنشئة العضلة الامامية والخلفية	بساط	3 ث	7 - 15 مرة		(رقود) وضع وساده تحت الركبة ورفع القدم مستوى الوسادة لشد عضلة الفخذ	
تنشئة العضلة الامامية والخلفية	بساط	3 ث	15 - 30 مرة		(رقود) وضع وساده تحت الركبة ورفع القدم مستوى الوسادة لشد عضلة الفخذ	

ما رأيك:

الحذف او الإضافة:

الاقتراح:

الأسبوع الثالث

الغرض	الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	الشرح	أجزاء البرنامج
تهيئة العضلات والاربطة والاورتار	المناشف الحرارية			5ق	المكمدات حرارية	التنبيه العام
تنشيط العضلات الامامية والخلفية	كراسي	1ث	12-10		(جلوس على الكرسي) مع مقاطعة القدمين للمقاومة برفع الساق للأعلى والسفل	التمرينات
زيادة قوة العضلات الامامية والخلفية	كراسي، أكياس	2ث	10-8	3	(جلوس على الكرسي) مع مقاطعة القدمين للمقاومة برفع الساق للأعلى والسفل	
زيادة قوة العضلات الامامية والخلفية	كراسي	2ث	12-10 مرة		(جلوس على الكرسي) مع مقاطعة القدمين للمقاومة برفع الساق للأعلى والسفل	

ما رأيك:

الحذف او الإضافة:

الاقتراح:

الأسبوع الرابع

الغرض	الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	الشرح	أجزاء البرنامج
تهيئة العضلات والاربطة والاورتار	المناشف الحرارية			5ق	المكمدات حرارية	التنبيه العام
تنشيط العضلات الامامية والخلفية	كراسي	1ث	12-10	6-5ث	(جلوس على الكرسي) الجلوس من حالة الوقوف ثم الوقوف من حالة الجلوس	التمرينات
زيادة قوة العضلات الامامية والخلفية	كراسي، أكياس رمل	2ث	10-8	4-3ث	جلوس على الكرسي) الجلوس من حالة الوقوف ثم الوقوف من حالة الجلوس	
زيادة قوة العضلات الامامية والخليفة	كراسي	2ث	12-10 مرة	7-5ث	جلوس على الكرسي) الجلوس من حالة الوقوف ثم الوقوف من حالة الجلوس	

ما رأيك:

الحذف او الإضافة:

الاقتراح:

الأسبوع الخامس

الغرض	الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	الشرح	أجزاء البرنامج
تهيئة العضلات والاربطة والاورتار	المناشف الحرارية			5ق	المكمدات حرارية	التنبيه العام
تقوية العضلة الرباعية والامامية تقوية العضلة الرباعية والامامية	حائط	2ث	3-5 مرات	30 ث	(وقوف ثني الركبتين نصفاً. استناداً على الحائط) الضغط على العضلة الرباعية	التمرينات
		2ث	5-7 مرات	1 ق	(وقوف ثني الركبتين نصفاً. استناداً على الحائط) الضغط على العضلة الرباعية	
		3ث	7-10 مرات	2 ق	(وقوف ثني الركبتين نصفاً. استناداً على الحائط) الضغط على العضلة الرباعية	

ما رأيك:

الحذف او الإضافة:

الاقتراح:

الأسبوع السادس

الغرض	الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	الشرح	أجزاء البرنامج
تهيئة العضلات والاربطة والاورتار	المناشف الحرارية			5ق	المكمدات حرارية	التنبيه العام
تقوية العضلات الامامية والخليفة والاربطة	بدون أدوات	2ث	7 – 5 مرات	30 ث	(رقود) رفع القدم عاليا لأقصى مدى ممكن	التمرينات
		2 ث	10 – 7 مرات	1 ق	(رقود) رفع القدم عاليا لأقصى مدى ممكن	
		2ث	10 – 15 مرة	1 ق	(رقود) رفع القدم عاليا لأقصى مدى ممكن	

ما رأيك:

الحذف او الإضافة:

الاقتراح:

الأسبوع السابع

الغرض	الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	الشرح	أجزاء البرنامج
تهيئة العضلات والاربطة والاورتار				5ق 3ق	البخارالمائي مشي	التنبيه العام
تقوية العضلات الامامية والخليفة	بدون أدوات	2ث	5-6 مرات	7-5 مرات	(رقود) رفع القدم 45 درجة من الأرض وابقاها ثابتة مع شد وتقلص عضلة الفخذ	التمرينات
زيادة قوة العضلات الامامية والخلفية	بدون أدوات	3ث	4-5 مرات	7 – 10 مرات	(رقود) رفع القدم 90 درجة من الأرض وابقاها ثابتة مع شد وتقلص عضلة الفخذ	
زيادة قوة العضلات الأمامية والخلفية	بدون أدوات	2ث	7-10 مرات	10 – 15 مرات	(رقود) رفع القدم 90 درجة من الأرض وابقاها ثابتة مع شد وتقلص عضلة الفخذ	

ما رأيك:

الحذف او الإضافة:

الاقتراح:

الأسبوع الثامن

الغرض	الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	الشرح	أجزاء البرنامج
تهيئة العضلات والاربطة والاورتار		3 ث		5 ق 3 ق 1 ق	البخار المائي مشي مشي سريع	التنبيه العام
تقوية العضلات الرباعية الامامية والخلفية	بدون أدوات	2 ثانية	7 – 10 مرات		(انبطاح) ثني الساق خلفا لأقصى حد ممكن	التمرينات
تقوية العضلة الرباعية الامامية والخلفية		3 ثانية	10 – 15 مرات		(انبطاح) ثني الساق خلفا لأقصى حد ممكن	
تقوية العضلة الرباعية الخلفية		3 ثانية	15 – 20 مرة		(انبطاح) ثني الساق خلفا لأقصى حد ممكن	

ما رأيك:

الحذف او الإضافة:

الاقتراح:

الأسبوع التاسع

الغرض	الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	الشرح	أجزاء البرنامج
تهيئة العضلات والاربطة والاورتار		3 ث		5 ق 4 ق 1 ق	البخار المائي مشي مشي سريع	التنبيه العام
الغرض تقويه عضلات الساق وعضلة الفخذ الأمامية والخلفية	صندوق	2 ث	10-5 مرات		(وقوف عالي على قدم واحده) الطلوع بالقدم الثابتة والنزول	التمرينات
الغرض تقويه عضلات الساق وعضلة الفخذ الأمامية والخلفية	صندوق	3 ث	15 - 10 مرة		(وقوف عالي على قدم واحده) الطلوع بالقدم الثابتة والنزول	
الغرض تقويه عضلات الساق وعضلة الفخذ الأمامية والخلفية	صندوق	4 ث	15 - 20 مرة		(وقوف عالي على قدم واحده) الطلوع بالقدم الثابتة والنزول	

ما رأيك:

الحذف او الإضافة:

الاقتراح:

الأسبوع العاشر

الغرض	الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	الشرح	أجزاء البرنامج
تهيئة العضلات والاربطة والاورتار		3 ث		5 ق 4 ق 2 ق	البخار المائي مشي مشي سريع	التنبيه العام
الغرض تقويه عضلات عضلة الفخذ	صندوق	2 ث	5-10 مرات		(وقوف عالي بالقدمين) نزول وصعود بالقدم المساعدة مع ثبات القدم على الصندوق	التمرينات
الغرض تقويه عضلات عضلة الفخذ	صندوق	3 ث	10-15 مرة		(وقوف عالي بالقدمين) نزول وصعود بالقدم المساعدة مع ثبات القدم على الصندوق	
الغرض تقويه عضلات عضلة الفخذ	صندوق	4 ث	15 – 20 مرة		(وقوف عالي بالقدمين) نزول وصعود بالقدم المساعدة مع ثبات القدم على الصندوق	

ما رأيك:

الحذف او الإضافة:

الاقتراح:

الأسبوع الحادي عشر

أجزاء البرنامج	الشرح	الزمن	التكرار	الراحة	الأدوات	الغرض
التنبيه العام	البخار المائي مشي مشي سريع	5 ق 5 ق 4 ق		3 ث		تهيئة العضلات والإربطة والاوتار
التمرينات	(وقوف) بن عالي على قم واحد. وضع القدم الأخرى جانبا) الصعود على الصندوق ثم النزول	30 ث	10-7 مرات	2 ث	صندوق	الغرض تقويه عضلات الساق وعضلة الفخذ الأمامية والخلفية
	(وقوف) بن عالي على قم واحد. وضع القدم الأخرى جانبا) الصعود على الصندوق ثم النزول	40 ث	12- 10 مرات	3 ث	صندوق	الغرض تقويه عضلات الساق وعضلة الفخذ الأمامية والخلفية
	(وقوف) بن عالي على قم واحد. وضع القدم الأخرى جانبا) الصعود على الصندوق ثم النزول	1 ق	15- 12 مرات	3 ث	صندوق	الغرض تقويه عضلات الساق وعضلة الفخذ الأمامية والخلفية

ما رأيك:

الحذف او الإضافة:

الاقتراح:

الأسبوع الثاني عشر

الغرض	الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	الشرح	أجزاء البرنامج
تهيئة العضلات والاربطة والاورار		3 ث		5 ق 3 ق 5 ق	البخار المائي مشي مشي سريع	التنبيه العام
الغرض تقويه عضلات عضلة الفخذ ومرونة المفصل	مساعدة زميل	2 ث	5 – 7 مرات	30 ث	(الوقوف) القفز قطريا بالرجل الواحدة على حلقات المرونة	التمرينات
الغرض تقويه عضلات عضلة الفخذ ومرونة المفصل	مساعدة زميل	3 ث	7 – 10 مرات	40 ث	(الوقوف) القفز قطريا بالرجل الواحدة على حلقات المرونة	
الغرض تقويه عضلات عضلة الفخذ ومرونة المفصل	مساعدة زميل	4 ث	10 – 15 مرات	1 ق	(الوقوف) القفز قطريا بالرجل الواحدة على حلقات المرونة	

ما رأيك:

الحذف او الإضافة:

الاقتراح:

ملحق رقم (4)

المقاييس المستخدمة في قياس الاختبارات للبرنامج التأهيلي المقترح

الملاحظات	قياس الاختبار	اسم المقياس	ت
	لقياس مرونة المفاصل	جهاز البرجل (الفرجال).	1
	لقياس الطول	جهاز ريستا ميتر الرقمي.	2
	لقياس اختبار المدى الحركي واطالة العضلات	جهاز الجينو ميتر.	3
	من 1/1000/ثانية	ساعة ميقاتي لقياس الزمن	4

ملحق رقم (5)

البرنامج التأهيلي المقترح للمصابين ببعض إصابات مفصل الكاحل في الأسبوع الأول

أجزاء البرنامج	المحتوى	زمن كل تمرين	راحة بين كل تمرين	المجموعات	الراحة بين كل مجموعة	الأدوات	الغرض
السبت الاحماء العام	المكمدات حرارية والماء	4-5 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلات والأربطة والأوتار ومرونة المفاصل
	(جلوس على الكرسي) رفع الرجل المصابة زاوية حاده مع شد وبسط القدم اماما	2-3 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	5-6 دقيقة	كرسي للجلوس	تهيئة وتنشيط اربطة الكاحل ومرونة المفصل
(جلوس على الكرسي) رفع الرجل المصابة اماما مع لفت القدم للداخل والخارج	2-3 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	5-6 دقيقة	كرسي للجلوس		
(جلوس على الكرسي) رفع الرجل المصابة اماما مع رسم دوائر بالقدم	2-3 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	—	كرسي للجلوس		
الأثنين الاحماء العام	المكمدات حرارية والماء	4-5 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلات والأربطة والأوتار ومرونة المفاصل
	(جلوس على الكرسي) رفع الرجل المصابة زاوية حاده مع شد وبسط القدم اماما	2-3 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	5-6 دقيقة	كرسي للجلوس	تهيئة وتنشيط اربطة الكاحل ومرونة المفصل
(جلوس على الكرسي) رفع الرجل المصابة اماما مع لفت القدم للداخل والخارج	2-3 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	5-6 دقيقة	كرسي للجلوس		
(جلوس على الكرسي) رفع الرجل المصابة اماما مع رسم دوائر بالقدم	2-3 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	—	كرسي للجلوس		
الأربعاء الاحماء العام	المكمدات حرارية والماء	4-5 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلات والأربطة والأوتار ومرونة المفاصل
	(جلوس على الكرسي) رفع الرجل المصابة زاوية حاده مع شد وبسط القدم اماما	2-3 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	5-6 دقيقة	كرسي للجلوس	تهيئة وتنشيط اربطة الكاحل ومرونة المفصل
(جلوس على الكرسي) رفع الرجل المصابة اماما مع لفت القدم للداخل والخارج	2-3 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	5-6 دقيقة	كرسي للجلوس		
(جلوس على الكرسي) رفع الرجل المصابة اماما مع رسم دوائر بالقدم	2-3 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	—	كرسي للجلوس		

البرنامج التأهيلي المقترح للمصابين ببعض إصابات مفصل الكاحل في الأسبوع الثاني

أجزاء البرنامج	المحتوى	زمن كل تمرين	راحة بين كل تمرين	المجموعات	الراحة بين كل مجموعة	الأدوات	الغرض
السبت	المكمدات حرارية والماء	4-5 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلات والأربطة والأوتار ومرونة المفاصل
الاحماء العام							
الوحدة التأهيلية الأولى من الأسبوع الثاني	(جلوس على الكرسي) رفع الرجل المصابة زاوية حاده مع شد وبسط القدم اماما	3-4 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	5-6 دقيقة	كرسي للجلوس	تهيئة وتنشيط اربطة الكاحل ومرونة المفصل
	(جلوس على الكرسي) رفع الرجل المصابة اماما مع لفت القدم للدخل والخارج	3-4 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	5-6 دقيقة	كرسي للجلوس	
	(جلوس على الكرسي) رفع الرجل المصابة اماما مع رسم دوائر بالقدم	3-4 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	—	كرسي للجلوس	
الاثنين	المكمدات حرارية والماء	4-5 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلات والأربطة والأوتار ومرونة المفاصل
الاحماء العام							
الوحدة التأهيلية الثانية من الأسبوع الثاني	(جلوس على الكرسي) رفع الرجل المصابة زاوية حاده مع شد وبسط القدم اماما	3-4 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	5-6 دقيقة	كرسي للجلوس	تهيئة وتنشيط اربطة الكاحل ومرونة المفصل
	(جلوس على الكرسي) رفع الرجل المصابة اماما مع لفت القدم للدخل والخارج	3-4 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	5-6 دقيقة	كرسي للجلوس	
	(جلوس على الكرسي) رفع الرجل المصابة اماما مع رسم دوائر بالقدم	3-4 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	—	كرسي للجلوس	
الأربعاء	المكمدات حرارية والماء	4-5 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلات والأربطة والأوتار ومرونة المفاصل
الاحماء العام							
الوحدة التأهيلية الثالثة من الأسبوع الثاني	(جلوس على الكرسي) رفع الرجل المصابة زاوية حاده مع شد وبسط القدم اماما	3-4 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	5-6 دقيقة	كرسي للجلوس	تهيئة وتنشيط اربطة الكاحل ومرونة المفصل
	(جلوس على الكرسي) رفع الرجل المصابة اماما مع لفت القدم للدخل والخارج	3-4 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	5-6 دقيقة	كرسي للجلوس	
	(جلوس على الكرسي) رفع الرجل المصابة اماما مع رسم دوائر بالقدم	3-4 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	—	كرسي للجلوس	

البرنامج التأهيلي المقترح للمصابين ببعض إصابات مفصل الكاحل في الأسبوع الثالث

أجزاء البرنامج	المحتوى	زمن كل تمرين	راحة بين كل تمرين	المجموعات	الراحة بين كل مجموعة	الأدوات	الغرض
السبت	المكمدات حرارية والماء	4-5 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلات والأربطة والأوتار ومرونة المفاصل
الاحماء العام							
الوحدة التأهيلية الأولى من الأسبوع الثالث	(جلوس على الكرسي) رفع الرجل المصابة زاوية حاده مع شد وبسط القدم اماما	2-3 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	5-6 دقيقة	كرسي للجلوس	تهيئة وتنشيط اربطة الكاحل ومرونة المفصل
	(جلوس على الكرسي) رفع الرجل المصابة اماما مع لفت القدم للداخل والخارج	2-3 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	5-6 دقيقة	كرسي للجلوس	
	(جلوس على الكرسي) رفع الرجل المصابة اماما مع رسم دوائر بالقدم	2-3 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	—	كرسي للجلوس	
الاثنين	المكمدات حرارية والماء	4-5 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلات والأربطة والأوتار ومرونة المفاصل
الاحماء العام							
الوحدة التأهيلية الثانية من الأسبوع الثالث	(جلوس على الكرسي) رفع الرجل المصابة زاوية حاده مع شد وبسط القدم اماما	2-3 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	5-6 دقيقة	كرسي للجلوس	تهيئة وتنشيط اربطة الكاحل ومرونة المفصل
	(جلوس على الكرسي) رفع الرجل المصابة اماما مع لفت القدم للداخل والخارج	2-3 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	5-6 دقيقة	كرسي للجلوس	
	(جلوس على الكرسي) رفع الرجل المصابة اماما مع رسم دوائر بالقدم	2-3 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	—	كرسي للجلوس	
الأربعاء	المكمدات حرارية والماء	4-5 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلات والأربطة والأوتار ومرونة المفاصل
الاحماء العام							
الوحدة التأهيلية الثالثة من الأسبوع الثالث	(جلوس على الكرسي) رفع الرجل المصابة زاوية حاده مع شد وبسط القدم اماما	2-3 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	5-6 دقيقة	كرسي للجلوس	تهيئة وتنشيط اربطة الكاحل ومرونة المفصل
	(جلوس على الكرسي) رفع الرجل المصابة اماما مع لفت القدم للداخل والخارج	2-3 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	5-6 دقيقة	كرسي للجلوس	
	(جلوس على الكرسي) رفع الرجل المصابة اماما مع رسم دوائر بالقدم	2-3 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	—	كرسي للجلوس	

البرنامج التأهيلي المقترح للمصابين ببعض إصابات مفصل الكاحل الأسبوع في الأسبوع الرابع

أجزاء البرنامج	المحتوى	زمن كل تمرين	راحة بين كل تمرين	المجموعات	الراحة بين كل مجموعة	الأدوات	الغرض					
السبت الاحماء العام	المكمدات حرارية والماء	6-5 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلات والأربطة والأوتار ومرونة المفاصل					
الوحدة التأهيلية الأولى من الأسبوع الرابع	(جلوس على الكرسي. وضع القدم على أسطوانة ملساء) درجة الأسطوانة من بداية الأصابع الى نهاية الكعب بالقدم المصابة.	4-3 دقيقة	5-4 ث	3 مرات	8-7 دقيقة	كرسي للجلوس	تهيئة وتنشيط اربطة الكاحل ومرونة المفصل					
							(جلوس على الكرسي) التقاط الكرات الصغيرة بأصابع القدم المصابة	4-3 دقيقة	5-4 ث	3 مرات	8-7 دقيقة	كرسي للجلوس + كرات صغيرة
							(جلوس على الكرسي) دفع الفخذ للأعلى بأصابع مشط القدم المصابة	4-3 دقيقة	5-4 ث	3 مرات	—	كرسي للجلوس عصا
الاثنين الاحماء العام	المكمدات حرارية والماء	6-5 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلات والأربطة والأوتار ومرونة المفاصل					
الوحدة التأهيلية الثانية من الأسبوع الرابع	(جلوس على الكرسي. وضع القدم على أسطوانة ملساء) درجة الأسطوانة من بداية الأصابع الى نهاية الكعب بالقدم المصابة.	4-3 دقيقة	6-5 ث	4 مرات	8-7 دقيقة	كرسي للجلوس	تهيئة وتنشيط اربطة الكاحل ومرونة المفصل					
							(جلوس على الكرسي) التقاط الكرات الصغيرة بأصابع القدم المصابة	4-3 دقيقة	6-5 ث	4 مرات	8-7 دقيقة	كرسي للجلوس + كرات صغيرة
							(جلوس على الكرسي) دفع الفخذ للأعلى بأصابع مشط القدم المصابة	4-3 دقيقة	6-5 ث	4 مرات	—	كرسي للجلوس عصا
الأربعاء الاحماء العام	المكمدات حرارية والماء	6-5 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلات والأربطة والأوتار ومرونة المفاصل					
الوحدة التأهيلية الثالثة من الأسبوع الرابع	(جلوس على الكرسي. وضع القدم على أسطوانة ملساء) درجة الأسطوانة من بداية الأصابع الى نهاية الكعب بالقدم المصابة.	4-3 دقيقة	7-6 ث	5 مرات	8-7 دقيقة	كرسي للجلوس	تهيئة وتنشيط اربطة الكاحل ومرونة المفصل					
							(جلوس على الكرسي) التقاط الكرات الصغيرة بأصابع القدم المصابة	4-3 دقيقة	7-6 ث	5 مرات	8-7 دقيقة	كرسي للجلوس + كرات صغيرة
							(جلوس على الكرسي) دفع الفخذ للأعلى بأصابع مشط القدم المصابة	4-3 دقيقة	7-6 ث	5 مرات	—	كرسي للجلوس عصا

البرنامج التأهيلي المقترح للمصابين ببعض إصابات مفصل الكاحل الأسبوع في الأسبوع الخامس

أجزاء البرنامج	المحتوى	زمن كل تمرين	راحة بين كل تمرين	المجموعات	الراحة بين كل مجموعة	الأدوات	الغرض
السبت الاحماء العام	المكمدات حرارية والماء	6-5 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلات والأربطة والأوتار ومرونة المفاصل
		الوحدة التأهيلية الأولى من الأسبوع الخامس	5-4 دقيقة	5-4 ث	3 مرات	8-7 دقيقة	كرسي للجلوس + أسطوانة
5-4 دقيقة	5-4 ث		3 مرات	8-7 دقيقة	كرسي للجلوس + كرات صغيرة		
5-4 دقيقة	5-4 ث		3 مرات	—	كرسي للجلوس عصا		
الاثنين الاحماء العام	المكمدات حرارية والماء	6-5 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلات والأربطة والأوتار ومرونة المفاصل
		الوحدة التأهيلية الثانية من الأسبوع الخامس	5-4 دقيقة	6-5 ث	4 مرات	8-7 دقيقة	كرسي للجلوس + أسطوانة
5-4 دقيقة	6-5 ث		4 مرات	8-7 دقيقة	كرسي للجلوس + كرات صغيرة		
5-4 دقيقة	6-5 ث		4 مرات	—	كرسي للجلوس عصا		
الأربعاء الاحماء العام	المكمدات حرارية والماء	6-5 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلات والأربطة والأوتار ومرونة المفاصل
		الوحدة التأهيلية الثالثة من الأسبوع الخامس	5-4 دقيقة	7-6 ث	5 مرات	8-7 دقيقة	كرسي للجلوس + أسطوانة
5-4 دقيقة	7-6 ث		5 مرات	8-7 دقيقة	كرسي للجلوس + كرات صغيرة		
5-4 دقيقة	7-6 ث		5 مرات	—	كرسي للجلوس عصا		

البرنامج التأهيلي المقترح للمصابين ببعض إصابات مفصل الكاحل الأسبوع في الأسبوع السادس

أجزاء البرنامج	المحتوى	زمن كل تمرين	راحة بين كل تمرين	المجموعات	الراحة بين كل مجموعة	الأدوات	الغرض						
السبت الاحماء العام	المكمدات حرارية والماء	6-5 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلات والأربطة والأوتار ومرونة المفاصل						
الوحدة التأهيلية الأولى من الأسبوع السادس	(جلوس على الكرسي. وضع القدم على أسطوانة ملساء) درجة الأسطوانة من بداية الأصابع الى نهاية الكعب بالقدم المصابة.	4-3 دقيقة	5-4 ث	3 مرات	8-7 دقيقة	كرسي للجلوس + اسطوانة	تهيئة وتنشيط اربطة الكاحل ومرونة المفصل						
								(جلوس على الكرسي) التقاط الكرات الصغيرة بأصابع القدم المصابة	4-3 دقيقة	5-4 ث	3 مرات	8-7 دقيقة	كرسي للجلوس + كرات صغيرة
الاثنين الاحماء العام	المكمدات حرارية والماء	6-5 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلات والأربطة والأوتار ومرونة المفاصل						
الوحدة التأهيلية الثانية من الأسبوع السادس	(جلوس على الكرسي. وضع القدم على أسطوانة ملساء) درجة الأسطوانة من بداية الأصابع الى نهاية الكعب بالقدم المصابة.	4-3 دقيقة	6-5 ث	4 مرات	8-7 دقيقة	كرسي للجلوس + أسطوانة	تهيئة وتنشيط اربطة الكاحل ومرونة المفصل						
								(جلوس على الكرسي) التقاط الكرات الصغيرة بأصابع القدم المصابة	4-3 دقيقة	6-5 ث	4 مرات	8-7 دقيقة	كرسي للجلوس + كرات صغيرة
الأربعاء الاحماء العام	المكمدات حرارية والماء	6-5 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلات والأربطة والأوتار ومرونة المفاصل						
الوحدة التأهيلية الثالثة من الأسبوع السادس	(جلوس على الكرسي. وضع القدم على أسطوانة ملساء) درجة الأسطوانة من بداية الأصابع الى نهاية الكعب بالقدم المصابة.	4-3 دقيقة	7-6 ث	5 مرات	8-7 دقيقة	كرسي للجلوس + أسطوانة	تهيئة وتنشيط اربطة الكاحل ومرونة المفصل						
								(جلوس على الكرسي) التقاط الكرات الصغيرة بأصابع القدم المصابة	4-3 دقيقة	7-6 ث	5 مرات	8-7 دقيقة	كرسي للجلوس + كرات صغيرة

البرنامج التأهيلي المقترح للمصابين ببعض إصابات مفصل الكاحل في الأسبوع السابع

الغرض	الأدوات	الراحة بين كل مجموعة	المجموعات	راحة بين كل تمرين	زمن كل تمرين	المحتوى	أجزاء البرنامج
تهيئة العضلات والأربطة والأوتار ومرونة المفاصل	مناشف حرارية	—	—	—	8-7 دقيقة	بخار مائي والمكمدات حرارية والماء والمشي	السبت
		—	—	—	8-7 دقيقة	بخار مائي والمكمدات حرارية والماء والمشي	الاحماء العام
تهيئة وتنشيط اربطة وعضلات الكاحل ومرونة المفصل	بدون أدوات	9-8 دقيقة	3 مرات	5-4 ث	5-4 دقيقة	(وقوف) المشي مع تقاطع الأرجل المشي بأمشاط القدم	الوحدة التأهيلية الأولى من الأسبوع السابع
		9-8 دقيقة	3 مرات	5-4 ث	5-4 دقيقة	(انبطاح جانبي معكوس) شد مشط القدم المصابة للأعلى ثم الأسفل	
		—	3 مرات	5-4 ث	5-4 دقيقة	(وقوف الذرعان جانباً) على مشط القدم المصابة	
تهيئة العضلات والأربطة والأوتار ومرونة المفاصل	مناشف حرارية	—	—	—	8-7 دقيقة	بخار مائي والمكمدات حرارية والماء والمشي	الاثنين
		—	—	—	8-7 دقيقة	بخار مائي والمكمدات حرارية والماء والمشي	الاحماء العام
تهيئة وتنشيط اربطة وعضلات الكاحل ومرونة المفصل	بدون أدوات	9-8 دقيقة	4 مرات	6-5 ث	5-4 دقيقة	(وقوف) المشي مع تقاطع الأرجل المشي بأمشاط القدم	الوحدة التأهيلية الثانية من الأسبوع السابع
		9-8 دقيقة	4 مرات	6-5 ث	5-4 دقيقة	(انبطاح جانبي معكوس) شد مشط القدم المصابة للأعلى ثم الأسفل	
		—	4 مرات	6-5 ث	5-4 دقيقة	(وقوف الذرعان جانباً) على مشط القدم المصابة	
تهيئة العضلات والأربطة والأوتار ومرونة المفاصل	مناشف حرارية	—	—	—	8-7 دقيقة	بخار مائي والمكمدات حرارية والماء والمشي	الأربعاء
		—	—	—	8-7 دقيقة	بخار مائي والمكمدات حرارية والماء والمشي	الاحماء العام
تهيئة وتنشيط اربطة وعضلات الكاحل ومرونة المفصل	بدون أدوات	9-8 دقيقة	5 مرات	7-6 ث	5-4 دقيقة	(وقوف) المشي مع تقاطع الأرجل المشي بأمشاط القدم	الوحدة التأهيلية الثالثة من الأسبوع السابع
		9-8 دقيقة	5 مرات	7-6 ث	5-4 دقيقة	(انبطاح جانبي معكوس) شد مشط القدم المصابة للأعلى ثم الأسفل	
		—	5 مرات	7-6 ث	5-4 دقيقة	(وقوف الذرعان جانباً) على مشط القدم المصابة	

البرنامج التأهيلي المقترح للمصابين ببعض إصابات مفصل الكاحل في الأسبوع الثامن

أجزاء البرنامج	المحتوى	زمن كل تمرين	راحة بين كل تمرين	المجموعات	الراحة بين كل مجموعة	الأدوات	الغرض
السبت							
الاحماء العام	بخار مائي والمكمدات حرارية والماء والمشي	8-7 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلات والأربطة والأوتار ومرونة المفاصل
الوحدة التأهيلية الأولى من الأسبوع الثامن	(وقوف) المشي مع تقاطع الأرجل المشي بأمشاط القدم	6-5 دقيقة	5-4 ث	3 مرات	9-8 دقيقة	بدون أدوات	تهيئة وتنشيط اربطة وعضلات الكاحل ومرونة المفصل
	(انبطاح جانبي معكوس) شد مشط القدم المصابة للأعلى ثم الأسفل	6-5 دقيقة	5-4 ث	3 مرات	9-8 دقيقة	بدون أدوات	
	(وقوف الذرعان جانباً) على مشط القدم المصابة	6-5 دقيقة	5-4 ث	3 مرات	—	بدون أدوات	
الاثنين							
الاحماء العام	بخار مائي والمكمدات حرارية والماء والمشي	8-7 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلات والأربطة والأوتار ومرونة المفاصل
الوحدة التأهيلية الثانية من الأسبوع الثامن	(وقوف) المشي مع تقاطع الأرجل المشي بأمشاط القدم	6-5 دقيقة	6-5 ث	4 مرات	9-8 دقيقة	بدون أدوات	تهيئة وتنشيط اربطة وعضلات الكاحل ومرونة المفصل
	(انبطاح جانبي معكوس) شد مشط القدم المصابة للأعلى ثم الأسفل	6-5 دقيقة	6-5 ث	4 مرات	9-8 دقيقة	بدون أدوات	
	(وقوف الذرعان جانباً) على مشط القدم المصابة	6-5 دقيقة	6-5 ث	4 مرات	—	بدون أدوات	
الأربعاء							
الاحماء العام	بخار مائي والمكمدات حرارية والماء والمشي	8-7 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلات والأربطة والأوتار ومرونة المفاصل
الوحدة التأهيلية الثالثة من الأسبوع الثامن	(وقوف) المشي مع تقاطع الأرجل المشي بأمشاط القدم	6-5 دقيقة	7-6 ث	5 مرات	9-8 دقيقة	بدون أدوات	تهيئة وتنشيط اربطة وعضلات الكاحل ومرونة المفصل
	(انبطاح جانبي معكوس) شد مشط القدم المصابة للأعلى ثم الأسفل	6-5 دقيقة	7-6 ث	5 مرات	9-8 دقيقة	بدون أدوات	
	(وقوف الذرعان جانباً) على مشط القدم المصابة	6-5 دقيقة	7-6 ث	5 مرات	—	بدون أدوات	

البرنامج التأهيلي المقترح للمصابين ببعض إصابات مفصل الكاحل في الأسبوع التاسع

أجزاء البرنامج	المحتوى	زمن كل تمرين	راحة بين كل تمرين	المجموعات	الراحة بين كل مجموعة	الأدوات	الغرض
السبت							
الاحماء العام	بخار مائي والمكمدات حرارية والماء والمشي	8-7 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلات والأربطة والأوتار ومرونة المفاصل
الوحدة التأهيلية الأولى من الأسبوع التاسع	(وقوف) المشي مع تقاطع الأرجل المشي بأمشاط القدم	5-4 دقيقة	5-4 ث	3 مرات	9-8 دقيقة	بدون أدوات	تهيئة وتنشيط اربطة وعضلات الكاحل ومرونة المفصل
	(انبطاح جانبي معكوس) شد مشط القدم المصابة للأعلى ثم الأسفل	5-4 دقيقة	5-4 ث	3 مرات	9-8 دقيقة	بدون أدوات	
	(وقوف الذرعان جانباً) على مشط القدم المصابة	5-4 دقيقة	5-4 ث	3 مرات	—	بدون أدوات	
الاثنين							
الاحماء العام	بخار مائي والمكمدات حرارية والماء والمشي	8-7 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلات والأربطة والأوتار ومرونة المفاصل
الوحدة التأهيلية الثانية من الأسبوع التاسع	(وقوف) المشي مع تقاطع الأرجل المشي بأمشاط القدم	5-4 دقيقة	6-5 ث	4 مرات	9-8 دقيقة	بدون أدوات	تهيئة وتنشيط اربطة وعضلات الكاحل ومرونة المفصل
	(انبطاح جانبي معكوس) شد مشط القدم المصابة للأعلى ثم الأسفل	5-4 دقيقة	6-5 ث	4 مرات	9-8 دقيقة	بدون أدوات	
	(وقوف الذرعان جانباً) على مشط القدم المصابة	5-4 دقيقة	6-5 ث	4 مرات	—	بدون أدوات	
الأربعاء							
الاحماء العام	بخار مائي والمكمدات حرارية والماء والمشي	8-7 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلات والأربطة والأوتار ومرونة المفاصل
الوحدة التأهيلية الثالثة من الأسبوع التاسع	(وقوف) المشي مع تقاطع الأرجل المشي بأمشاط القدم	5-4 دقيقة	7-6 ث	5 مرات	9-8 دقيقة	بدون أدوات	تهيئة وتنشيط اربطة وعضلات الكاحل ومرونة المفصل
	(انبطاح جانبي معكوس) شد مشط القدم المصابة للأعلى ثم الأسفل	5-4 دقيقة	7-6 ث	5 مرات	9-8 دقيقة	بدون أدوات	
	(وقوف الذرعان جانباً) على مشط القدم المصابة	5-4 دقيقة	7-6 ث	5 مرات	—	بدون أدوات	

البرنامج التأهيلي المقترح للمصابين ببعض إصابات مفصل الكاحل في الأسبوع العاشر

أجزاء البرنامج	المحتوى	زمن كل تمرين	راحة بين كل تمرين	المجموعات	الراحة بين كل مجموعة	الأدوات	الغرض
السبت	بخارمائي مثني ترويجي والماء	7-8 دقيقة	___	___	___	___	تهيئة العضلات والأربطة والأوتار ومرونة المفاصل
الاحماء العام							
الوحدة التأهيلية الأولى من الأسبوع العاشر	(وقوف عالي. على قدم واحدة) رفع المشط بالدفع والتزول بالقدم المصابة	4-5 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	8-9 دقيقة	صندوق ارتفاعه 50 سم	تهيئة وتشنيط اربطة وعضلات الكاحل ومرونة المفصل
	(وقوف عالي. ذراعان جانبيا) رفع كعب القدم المصابة عاليا مع شد الجسم وثني القدم المساعدة خلفا	4-5 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	8-9 دقيقة	صندوق ارتفاعه 50 سم	
	(وقوف عالي. على قدم واحدة) رفع المشط بالدفع والتزول بالقدم المصابة	4-5 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	___	صندوق ارتفاعه 50 سم	
الاثنين	بخارمائي مثني ترويجي والماء	7-8 دقيقة	___	___	___	___	تهيئة العضلات والأربطة والأوتار ومرونة المفاصل
الاحماء العام							
الوحدة التأهيلية الثانية من الأسبوع العاشر	(وقوف عالي. على قدم واحدة) رفع المشط بالدفع والتزول بالقدم المصابة	4-5 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	8-9 دقيقة	صندوق ارتفاعه 50 سم	تهيئة وتشنيط اربطة وعضلات الكاحل ومرونة المفصل
	(وقوف عالي. ذراعان جانبيا) رفع كعب القدم المصابة عاليا مع شد الجسم وثني القدم المساعدة خلفا	4-5 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	8-9 دقيقة	صندوق ارتفاعه 50 سم	
	(وقوف عالي. على قدم واحدة) رفع المشط بالدفع والتزول بالقدم المصابة	4-5 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	___	صندوق ارتفاعه 50 سم	
الأربعاء	بخارمائي مثني ترويجي والماء	7-8 دقيقة	___	___	___	___	تهيئة العضلات والأربطة والأوتار ومرونة المفاصل
الاحماء العام							
الوحدة التأهيلية الثالثة من الأسبوع العاشر	(وقوف عالي. على قدم واحدة) رفع المشط بالدفع والتزول بالقدم المصابة	4-5 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	8-9 دقيقة	صندوق ارتفاعه 50 سم	تهيئة وتشنيط اربطة وعضلات الكاحل ومرونة المفصل
	(وقوف عالي. ذراعان جانبيا) رفع كعب القدم المصابة عاليا مع شد الجسم وثني القدم المساعدة خلفا	4-5 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	8-9 دقيقة	صندوق ارتفاعه 50 سم	
	(وقوف عالي. على قدم واحدة) رفع المشط بالدفع والتزول بالقدم المصابة	4-5 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	___	صندوق ارتفاعه 50 سم	

البرنامج التأهيلي المقترح للمصابين ببعض إصابات مفصل الكاحل في الأسبوع الحادي عشر

أجزاء البرنامج	المحتوى	زمن كل تمرين	راحة بين كل تمرين	المجموعات	الراحة بين كل مجموعة	الأدوات	الغرض
السبت	بخارمائي مثني ترويجي والماء	7-8 دقيقة	—	—	—	—	تهيئة العضلات والأربطة والأوتار ومرونة المفاصل
الاحماء العام							
الوحدة التأهيلية الأولى من الأسبوع الحادي عشر	(وقوف عالي. على قدم واحدة) رفع المشط بالدفع والتزول بالقدم المصابة	5-6 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	8-9 دقيقة	صندوق ارتفاعه 50 سم	تهيئة وتشنيط اربطة وعضلات الكاحل ومرونة المفصل
	(وقوف عالي. ذراعان جانباً) رفع كعب القدم المصابة عالياً مع شد الجسم وثني القدم المساعدة خلفاً	5-6 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	8-9 دقيقة	صندوق ارتفاعه 50 سم	
	(وقوف عالي. على قدم واحدة) رفع المشط بالدفع والتزول بالقدم المصابة	5-6 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	—	صندوق ارتفاعه 50 سم	
الاثنين	بخارمائي مثني ترويجي والماء	7-8 دقيقة	—	—	—	—	تهيئة العضلات والأربطة والأوتار ومرونة المفاصل
الاحماء العام							
الوحدة التأهيلية الثانية من الأسبوع الحادي عشر	(وقوف عالي. على قدم واحدة) رفع المشط بالدفع والتزول بالقدم المصابة	5-6 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	8-9 دقيقة	صندوق ارتفاعه 50 سم	تهيئة وتشنيط اربطة وعضلات الكاحل ومرونة المفصل
	(وقوف عالي. ذراعان جانباً) رفع كعب القدم المصابة عالياً مع شد الجسم وثني القدم المساعدة خلفاً	5-6 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	8-9 دقيقة	صندوق ارتفاعه 50 سم	
	(وقوف عالي. على قدم واحدة) رفع المشط بالدفع والتزول بالقدم المصابة	5-6 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	—	صندوق ارتفاعه 50 سم	
الأربعاء	بخارمائي مثني ترويجي والماء	7-8 دقيقة	—	—	—	—	تهيئة العضلات والأربطة والأوتار ومرونة المفاصل
الاحماء العام							
الوحدة التأهيلية الثالثة من الأسبوع الحادي عشر	(وقوف عالي. على قدم واحدة) رفع المشط بالدفع والتزول بالقدم المصابة	5-6 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	8-9 دقيقة	صندوق ارتفاعه 50 سم	تهيئة وتشنيط اربطة وعضلات الكاحل ومرونة المفصل
	(وقوف عالي. ذراعان جانباً) رفع كعب القدم المصابة عالياً مع شد الجسم وثني القدم المساعدة خلفاً	5-6 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	8-9 دقيقة	صندوق ارتفاعه 50 سم	
	(وقوف عالي. على قدم واحدة) رفع المشط بالدفع والتزول بالقدم المصابة	5-6 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	—	صندوق ارتفاعه 50 سم	

البرنامج التأهيلي المقترح للمصابين ببعض إصابات مفصل الكاحل في الأسبوع الثاني عشر

أجزاء البرنامج	المحتوى	زمن كل تمرين	راحة بين كل تمرين	المجموعات	الراحة بين كل مجموعة	الأدوات	الغرض
السبت الاحماء العام	بخارمائي مشي ترويحي والماء	7-8 دقيقة	—	—	—	—	تهيئة العضلات والأربطة والأوتار ومرونة المفاصل
الوحدة التأهيلية الأولى من الأسبوع الثاني عشر	(وقوف عالي على قرص التوازن بالقدم المصابة) رفع القدم المساعدة خلفا مع وضع الذراعين جانبا	4-5 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	8-9 دقيقة	قرص التوازن	تهيئة وتنشيط اربطة وعضلات الكاحل ومرونة المفصل
	(وقوف عالي على قرص التوازن بالقدم المصابة) رفع القدم المساعدة خلفا مع ضم الذراعين وغمض العينين	4-5 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	8-9 دقيقة	قرص التوازن	
	(وقوف عالي على قرص التوازن. بالقدم المصابة مسك العصا جانبا) رفع القدم المساعدة خلفا مع تحريك العصا اماما لرسم نصف دائرة	4-5 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	—	قرص التوازن وعصا	
الاثنين الاحماء العام	بخارمائي مشي ترويحي والماء	7-8 دقيقة	—	—	—	—	تهيئة العضلات والأربطة والأوتار ومرونة المفاصل
الوحدة التأهيلية الثانية من الأسبوع الثاني عشر	(وقوف عالي على قرص التوازن بالقدم المصابة) رفع القدم المساعدة خلفا مع وضع الذراعين جانبا	4-5 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	8-9 دقيقة	قرص التوازن	تهيئة وتنشيط اربطة وعضلات الكاحل ومرونة المفصل
	(وقوف عالي على قرص التوازن بالقدم المصابة) رفع القدم المساعدة خلفا مع ضم الذراعين وغمض العينين	4-5 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	8-9 دقيقة	قرص التوازن	
	(وقوف عالي على قرص التوازن. بالقدم المصابة مسك العصا جانبا) رفع القدم المساعدة خلفا مع تحريك العصا اماما لرسم نصف دائرة	4-5 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	—	قرص التوازن وعصا	
الاربعاء الاحماء العام	بخارمائي مشي ترويحي والماء	7-8 دقيقة	—	—	—	—	تهيئة العضلات والأربطة والأوتار ومرونة المفاصل
الوحدة التأهيلية الثالثة والاحيرة من الأسبوع الثاني عشر	(وقوف عالي على قرص التوازن بالقدم المصابة) رفع القدم المساعدة خلفا مع وضع الذراعين جانبا	4-5 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	8-9 دقيقة	قرص التوازن	تهيئة وتنشيط اربطة وعضلات الكاحل ومرونة المفصل
	(وقوف عالي على قرص التوازن بالقدم المصابة) رفع القدم المساعدة خلفا مع ضم الذراعين وغمض العينين	4-5 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	8-9 دقيقة	قرص التوازن	
	(وقوف عالي على قرص التوازن. بالقدم المصابة مسك العصا جانبا) رفع القدم المساعدة خلفا مع تحريك العصا اماما لرسم نصف دائرة	4-5 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	—	قرص التوازن وعصا	

البرنامج التأهيلي المقترح للمصابين بالعضلات الرباعية للأسبوع في الأول

أجزاء البرنامج	المحتوى	زمن كل تمرين	راحة بين كل تمرين	المجموعات	الراحة بين كل مجموعة	الأدوات	الغرض
السبت الاحماء العام	المكمدات حرارية والماء	4-5 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلة الرباعية والأربطة والأوتار
الوحدة التأهيلية الأولى من الأسبوع الأول	(جلوس طويل) على الأرض وشد العضلة الرباعية المصابة مع شد مشط القدم للداخل	2-3 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	5-6 دقيقة	—	تنشيط العضلات الأمامية والخلفية للعضلة الرباعية
	(رقود) وضع وساده تحت الركبة المصابة ورفع القدم مستوى الوسادة لشد العضلة الرباعية.	2-3 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	5-6 دقيقة	وسادة مسند	
	(جلوس على الكرسي) مع رفع القدم المصابة لأعلي والأسفل	2-3 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	—	كرسي للجلوس	
الاثنين الاحماء العام	المكمدات حرارية والماء	4-5 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلة الرباعية والأربطة والأوتار
الوحدة التأهيلية الثانية من الأسبوع الأول	(جلوس طويل) على الأرض وشد العضلة الرباعية المصابة مع شد مشط القدم للداخل	2-3 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	5-6 دقيقة	—	تنشيط العضلات الأمامية والخلفية للعضلة الرباعية
	(رقود) وضع وساده تحت الركبة المصابة ورفع القدم مستوى الوسادة لشد العضلة الرباعية.	2-3 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	5-6 دقيقة	وسادة مسند	
	(جلوس على الكرسي) مع رفع القدم المصابة لأعلي والأسفل	2-3 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	—	كرسي للجلوس	
الأربعاء الاحماء العام	المكمدات حرارية والماء	4-5 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلة الرباعية والأربطة والأوتار
الوحدة التأهيلية الثالثة من الأسبوع الأول	(جلوس طويل) على الأرض وشد العضلة الرباعية المصابة مع شد مشط القدم للداخل	2-3 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	5-6 دقيقة	—	تنشيط العضلات الأمامية والخلفية للعضلة الرباعية
	(رقود) وضع وساده تحت الركبة المصابة ورفع القدم مستوى الوسادة لشد العضلة الرباعية.	2-3 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	5-6 دقيقة	وسادة مسند	
	(جلوس على الكرسي) مع رفع القدم المصابة لأعلي والأسفل	2-3 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	—	كرسي للجلوس	

البرنامج التأهيلي المقترح للمصابين بالعضلات الرباعية في الأسبوع الثاني

أجزاء البرنامج	المحتوى	زمن كل تمرين	راحة بين كل تمرين	راحة بين المجموعات	الراحة بين كل مجموعة	الأدوات	الغرض
السبت	المكمدات حرارية والماء	4-5 دقيقة	___	___	___	مناشف حرارية	تهيئة العضلة الرباعية والأربطة والأوتار
الاحماء العام							
الوحدة التأهيلية الأولى من الأسبوع الثاني	(جلوس طويل) على الأرض وشد العضلة الرباعية المصابة مع شد مشط القدم للداخل	3-4 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	5-6 دقيقة	___	تنشيط العضلات
	(رقود) وضع وساده تحت الركبة المصابة ورفع القدم مستوى الوسادة لشد العضلة الرباعية.	3-4 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	5-6 دقيقة	وسادة مسند	الأمامية والخلفية للعضلة الرباعية
	(جلوس على الكرسي) مع رفع القدم المصابة لأعلي والأسفل	3-4 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	___	كرسي للجلوس	
الاثنين	المكمدات حرارية والماء	4-5 دقيقة	___	___	___	مناشف حرارية	تهيئة العضلة الرباعية والأربطة والأوتار
الاحماء العام							
الوحدة التأهيلية الثانية من الأسبوع الثاني	(جلوس طويل) على الأرض وشد العضلة الرباعية المصابة مع شد مشط القدم للداخل	3-4 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	5-6 دقيقة	___	تنشيط العضلات
	(رقود) وضع وساده تحت الركبة المصابة ورفع القدم مستوى الوسادة لشد العضلة الرباعية.	3-4 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	5-6 دقيقة	وسادة مسند	الأمامية والخلفية للعضلة الرباعية
	(جلوس على الكرسي) مع رفع القدم المصابة لأعلي والأسفل	3-4 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	___	كرسي للجلوس	
الأربعاء	المكمدات حرارية والماء	4-5 دقيقة	___	___	___	مناشف حرارية	تهيئة العضلة الرباعية والأربطة والأوتار
الاحماء العام							
الوحدة التأهيلية الثالثة من الأسبوع الثاني	(جلوس طويل) على الأرض وشد العضلة الرباعية المصابة مع شد مشط القدم للداخل	3-4 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	5-6 دقيقة	___	تنشيط العضلات
	(رقود) وضع وساده تحت الركبة المصابة ورفع القدم مستوى الوسادة لشد العضلة الرباعية.	3-4 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	5-6 دقيقة	وسادة مسند	الأمامية والخلفية للعضلة الرباعية
	(جلوس على الكرسي) مع رفع القدم المصابة لأعلي والأسفل	3-4 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	___	كرسي للجلوس	

البرنامج التأهيلي المقترح للمصابين بالعضلات الرباعية في الأسبوع الثالث

أجزاء البرنامج	المحتوى	زمن كل تمرين	راحة بين كل تمرين	راحة بين المجموعات	الراحة بين كل مجموعة	الأدوات	الغرض
السبت	المكمدات حرارية والماء	4-5 دقيقة	___	___	___	مناشف حرارية	تهيئة العضلة الرباعية والأربطة والأوتار
الاحماء العام							
الوحدة التأهيلية الأولى من الأسبوع الثالث	(جلوس طويل) على الأرض وشد العضلة الرباعية المصابة مع شد مشط القدم للداخل	2-3 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	5-6 دقيقة	___	تنشيط العضلات
	(رقود) وضع وساده تحت الركبة المصابة ورفع القدم مستوى الوسادة لشد العضلة الرباعية.	2-3 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	5-6 دقيقة	وسادة مسند	الأمامية والخلفية للعضلة الرباعية
	(جلوس على الكرسي) مع رفع القدم المصابة لأعلي والأسفل	2-3 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	___	كرسي للجلوس	
الاثنين	المكمدات حرارية والماء	4-5 دقيقة	___	___	___	مناشف حرارية	تهيئة العضلة الرباعية والأربطة والأوتار
الاحماء العام							
الوحدة التأهيلية الثانية من الأسبوع الثالث	(جلوس طويل) على الأرض وشد العضلة الرباعية المصابة مع شد مشط القدم للداخل	2-3 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	5-6 دقيقة	___	تنشيط العضلات
	(رقود) وضع وساده تحت الركبة المصابة ورفع القدم مستوى الوسادة لشد العضلة الرباعية.	2-3 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	5-6 دقيقة	وسادة مسند	الأمامية والخلفية للعضلة الرباعية
	(جلوس على الكرسي) مع رفع القدم المصابة لأعلي والأسفل	2-3 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	___	كرسي للجلوس	
الأربعاء	المكمدات حرارية والماء	4-5 دقيقة	___	___	___	مناشف حرارية	تهيئة العضلة الرباعية والأربطة والأوتار
الاحماء العام							
الوحدة التأهيلية الثالثة من الأسبوع الثالث	(جلوس طويل) على الأرض وشد العضلة الرباعية المصابة مع شد مشط القدم للداخل	2-3 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	5-6 دقيقة	___	تنشيط العضلات
	(رقود) وضع وساده تحت الركبة المصابة ورفع القدم مستوى الوسادة لشد العضلة الرباعية.	2-3 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	5-6 دقيقة	وسادة مسند	الأمامية والخلفية للعضلة الرباعية
	(جلوس على الكرسي) مع رفع القدم المصابة لأعلي والأسفل	2-3 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	___	كرسي للجلوس	

البرنامج التأهيلي المقترح للمصابين بالعضلات الرباعية في الأسبوع الرابع

أجزاء البرنامج	المحتوى	زمن كل تمرين	راحة بين كل تمرين	المجموعات	الراحة بين كل مجموعة	الأدوات	الغرض
السبت الاحماء العام	المكمدات حرارية والماء	5-6 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلة الرباعية والأربطة والأوتار
الوحدة التأهيلية الأولى من الأسبوع الرابع	(جلوس على الكرسي) الجلوس من حالة الوقوف ثم الوقوف من حالة الجلوس	3-4 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	7-8 دقيقة	كرسي للجلوس	تنشيط العضلات الأمامية والخلفية للعضلة الرباعية
	(وقوف ثني الركبتين نصفًا. استنادا على الحائط) الضغط على العضلة الرباعية	3-4 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	7-8 دقيقة	—	
	(رقود) رفع القدم المصابة عاليا لأقصى مدى ممكن	3-4 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	—	—	
الاثنين الاحماء العام	المكمدات حرارية والماء	5-6 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلة الرباعية والأربطة والأوتار
الوحدة التأهيلية الثانية من الأسبوع الرابع	(جلوس على الكرسي) الجلوس من حالة الوقوف ثم الوقوف من حالة الجلوس	3-4 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	7-8 دقيقة	كرسي للجلوس	تنشيط العضلات الأمامية والخلفية للعضلة الرباعية
	(وقوف ثني الركبتين نصفًا. استنادا على الحائط) الضغط على العضلة الرباعية	3-4 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	7-8 دقيقة	—	
	(رقود) رفع القدم المصابة عاليا لأقصى مدى ممكن	3-4 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	—	—	
الأربعاء الاحماء العام	المكمدات حرارية والماء	5-6 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلة الرباعية والأربطة والأوتار
الوحدة التأهيلية الثالثة من الأسبوع الرابع	(جلوس على الكرسي) الجلوس من حالة الوقوف ثم الوقوف من حالة الجلوس	3-4 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	7-8 دقيقة	كرسي للجلوس	تنشيط العضلات الأمامية والخلفية للعضلة الرباعية
	(وقوف ثني الركبتين نصفًا. استنادا على الحائط) الضغط على العضلة الرباعية	3-4 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	7-8 دقيقة	—	
	(رقود) رفع القدم المصابة عاليا لأقصى مدى ممكن	3-4 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	—	—	

البرنامج التأهيلي المقترح للمصابين بالعضلات الرباعية في الأسبوع الخامس

أجزاء البرنامج	المحتوى	زمن كل تمرين	راحة بين كل تمرين	المجموعات	الراحة بين كل مجموعة	الأدوات	الغرض
السبت	المكمدات حرارية والماء	5-6 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلة الرباعية والأربطة والأوتار
الاحماء العام							
الوحدة التأهيلية الأولى من الأسبوع الخامس	(جلوس على الكرسي) الجلوس من حالة الوقوف ثم الوقوف من حالة الجلوس	4-5 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	7-8 دقيقة	كرسي للجلوس	تنشيط العضلات الأمامية والخلفية للعضلة الرباعية
	(وقوف ثني الركبتين نصفًا. استنادًا على الحائط) الضغط على العضلة الرباعية	4-5 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	7-8 دقيقة	—	
	(رقود) رفع القدم المصابة عاليًا لأقصى مدى ممكن	4-5 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	—	—	
الاثنين	المكمدات حرارية والماء	5-6 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلة الرباعية والأربطة والأوتار
الاحماء العام							
الوحدة التأهيلية الثانية من الأسبوع الخامس	(جلوس على الكرسي) الجلوس من حالة الوقوف ثم الوقوف من حالة الجلوس	4-5 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	7-8 دقيقة	كرسي للجلوس	تنشيط العضلات الأمامية والخلفية للعضلة الرباعية
	(وقوف ثني الركبتين نصفًا. استنادًا على الحائط) الضغط على العضلة الرباعية	4-5 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	7-8 دقيقة	—	
	(رقود) رفع القدم المصابة عاليًا لأقصى مدى ممكن	4-5 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	—	—	
الأربعاء	المكمدات حرارية والماء	5-6 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلة الرباعية والأربطة والأوتار
الاحماء العام							
الوحدة التأهيلية الثالثة من الأسبوع الخامس	(جلوس على الكرسي) الجلوس من حالة الوقوف ثم الوقوف من حالة الجلوس	4-5 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	7-8 دقيقة	كرسي للجلوس	تنشيط العضلات الأمامية والخلفية للعضلة الرباعية
	(وقوف ثني الركبتين نصفًا. استنادًا على الحائط) الضغط على العضلة الرباعية	4-5 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	7-8 دقيقة	—	
	(رقود) رفع القدم المصابة عاليًا لأقصى مدى ممكن	4-5 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	—	—	

البرنامج التأهيلي المقترح للمصابين بالعضلات الرباعية في الأسبوع السادس

أجزاء البرنامج	المحتوى	زمن كل تمرين	راحة بين كل تمرين	المجموعات	الراحة بين كل مجموعة	الأدوات	الغرض
السبت الاحماء العام	المكمدات حرارية والماء	5-6 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلة الرباعية والأربطة والأوتار
الوحدة التأهيلية الأولى من الأسبوع السادس	(جلوس على الكرسي) الجلوس من حالة الوقوف ثم الوقوف من حالة الجلوس	3-4 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	7-8 دقيقة	كرسي للجلوس	تنشيط العضلات الأمامية والخلفية للعضلة الرباعية
	(وقوف ثني الركبتين نصفًا. استنادًا على الحائط) الضغط على العضلة الرباعية	3-4 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	7-8 دقيقة	—	
	(رقود) رفع القدم المصابة عاليًا لأقصى مدى ممكن	3-4 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	—	—	
الاثنين الاحماء العام	المكمدات حرارية والماء	5-6 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلة الرباعية والأربطة والأوتار
الوحدة التأهيلية الثانية من الأسبوع السادس	(جلوس على الكرسي) الجلوس من حالة الوقوف ثم الوقوف من حالة الجلوس	3-4 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	7-8 دقيقة	كرسي للجلوس	تنشيط العضلات الأمامية والخلفية للعضلة الرباعية
	(وقوف ثني الركبتين نصفًا. استنادًا على الحائط) الضغط على العضلة الرباعية	3-4 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	7-8 دقيقة	—	
	(رقود) رفع القدم المصابة عاليًا لأقصى مدى ممكن	3-4 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	—	—	
الأربعاء الاحماء العام	المكمدات حرارية والماء	5-6 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلة الرباعية والأربطة والأوتار
الوحدة التأهيلية الثالثة من الأسبوع السادس	(جلوس على الكرسي) الجلوس من حالة الوقوف ثم الوقوف من حالة الجلوس	3-4 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	7-8 دقيقة	كرسي للجلوس	تنشيط العضلات الأمامية والخلفية للعضلة الرباعية
	(وقوف ثني الركبتين نصفًا. استنادًا على الحائط) الضغط على العضلة الرباعية	3-4 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	7-8 دقيقة	—	
	(رقود) رفع القدم المصابة عاليًا لأقصى مدى ممكن	3-4 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	—	—	

البرنامج التأهيلي المقترح للمصابين بالعضلات الرباعية في الأسبوع السابع

أجزاء البرنامج	المحتوى	زمن كل تمرين	راحة بين كل تمرين	المجموعات	الراحة بين كل مجموعة	الأدوات	الغرض
السبت الاحماء العام	بخار مائي والمكمدات حرارية والماء والمشي	7-8 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلة الرباعية والأربطة والأوتار
الوحدة التأهيلية الأولى من الأسبوع السابع	(رقود) رفع القدم 45 درجة من الأرض المصابة وابقاها ثابتة مع شد وتقلص عضلة الرباعية	4-5 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	8-9 دقيقة	—	تنشيط العضلات الأمامية والخلفية للعضلة الرباعية
	(انبطاح) ثني الساق خلفا المصابة لأقصى حد ممكن	4-5 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	8-9 دقيقة	—	
	(وقوف عالي على قدم واحدة) الصعود بالقدم المصابة والنزول	4-5 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	—	صندوق ارتفاع 40 سم	
الاثنين الاحماء العام	بخار مائي والمكمدات حرارية والماء والمشي	7-8 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلة الرباعية والأربطة والأوتار
الوحدة التأهيلية الثانية من الأسبوع السابع	(رقود) رفع القدم 45 درجة من الأرض المصابة وابقاها ثابتة مع شد وتقلص عضلة الرباعية	4-5 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	8-9 دقيقة	—	تنشيط العضلات الأمامية والخلفية للعضلة الرباعية
	(انبطاح) ثني الساق خلفا المصابة لأقصى حد ممكن	4-5 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	8-9 دقيقة	—	
	(وقوف عالي على قدم واحدة) الصعود بالقدم المصابة والنزول	4-5 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	—	صندوق ارتفاع 40 سم	
الأربعاء الاحماء العام	بخار مائي والمكمدات حرارية والماء والمشي	7-8 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلة الرباعية والأربطة والأوتار
الوحدة التأهيلية الثالثة من الأسبوع السابع	(رقود) رفع القدم 45 درجة من الأرض المصابة وابقاها ثابتة مع شد وتقلص عضلة الرباعية	4-5 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	8-9 دقيقة	—	تنشيط العضلات الأمامية والخلفية للعضلة الرباعية
	(انبطاح) ثني الساق خلفا المصابة لأقصى حد ممكن	4-5 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	8-9 دقيقة	—	
	(وقوف عالي على قدم واحدة) الصعود بالقدم المصابة والنزول	4-5 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	—	صندوق ارتفاع 40 سم	

البرنامج التأهيلي المقترح للمصابين بالعضلات الرباعية في الأسبوع الثامن

أجزاء البرنامج	المحتوى	زمن كل تمرين	راحة بين كل تمرين	راحة بين المجموعات	الراحة بين كل مجموعة	الأدوات	الغرض
السبت							
الاحماء العام	بخار مائي والمكمدات حرارية والماء والمشي	7-8 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلة الرباعية والأربطة والأوتار
الوحدة التأهيلية الأولى من الأسبوع الثامن	(رقود) رفع القدم 45 درجة من الأرض المصابة وابقاها ثابتة مع شد وتقلص عضلة الرباعية	5-6 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	8-9 دقيقة	—	تنشيط العضلات الأمامية والخلفية للعضلة الرباعية
	(انبطاح) ثني الساق خلفا المصابة لأقصى حد ممكن	5-6 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	8-9 دقيقة	—	
	(وقوف عالي على قدم واحده) الصعود بالقدم المصابة والنزول	5-6 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	—	صندوق ارتفاع 40 سم	
الاثنين							
الاحماء العام	بخار مائي والمكمدات حرارية والماء والمشي	7-8 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلة الرباعية والأربطة والأوتار
الوحدة التأهيلية الثانية من الأسبوع الثامن	(رقود) رفع القدم 45 درجة من الأرض المصابة وابقاها ثابتة مع شد وتقلص عضلة الرباعية	5-6 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	8-9 دقيقة	—	تنشيط العضلات الأمامية والخلفية للعضلة الرباعية
	(انبطاح) ثني الساق خلفا المصابة لأقصى حد ممكن	5-6 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	8-9 دقيقة	—	
	(وقوف عالي على قدم واحده) الصعود بالقدم المصابة والنزول	5-6 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	—	صندوق ارتفاع 40 سم	
الأربعاء							
الاحماء العام	بخار مائي والمكمدات حرارية والماء والمشي	7-8 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلة الرباعية والأربطة والأوتار
الوحدة التأهيلية الثالثة من الأسبوع الثامن	(رقود) رفع القدم 45 درجة من الأرض المصابة وابقاها ثابتة مع شد وتقلص عضلة الرباعية	5-6 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	8-9 دقيقة	—	تنشيط العضلات الأمامية والخلفية للعضلة الرباعية
	(انبطاح) ثني الساق خلفا المصابة لأقصى حد ممكن	5-6 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	8-9 دقيقة	—	
	(وقوف عالي على قدم واحده) الصعود بالقدم المصابة والنزول	5-6 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	—	صندوق ارتفاع 40 سم	

البرنامج التأهيلي المقترح للمصابين بالعضلات الرباعية في الأسبوع التاسع

أجزاء البرنامج	المحتوى	زمن كل تمرين	راحة بين كل تمرين	المجموعات	الراحة بين كل مجموعة	الأدوات	الغرض
السبت							
الاحماء العام	بخار مائي والمكمدات حرارية والماء والمشي	7-8 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلة الرباعية والأربطة والأوتار
الوحدة التأهيلية الأولى من الأسبوع التاسع	(رقود) رفع القدم 45 درجة من الأرض المصابة وابقاها ثابتة مع شد وتقلص عضلة الرباعية	4-5 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	8-9 دقيقة	—	تنشيط العضلات الأمامية والخلفية للعضلة الرباعية
	(انبطاح) ثني الساق خلفا المصابة لأقصى حد ممكن	4-5 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	8-9 دقيقة	—	
	(وقوف عالي على قدم واحدة) الصعود بالقدم المصابة والنزول	4-5 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	—	صندوق ارتفاع 40 سم	
الاثنين							
الاحماء العام	بخار مائي والمكمدات حرارية والماء والمشي	7-8 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلة الرباعية والأربطة والأوتار
الوحدة التأهيلية الثانية من الأسبوع التاسع	(رقود) رفع القدم 45 درجة من الأرض المصابة وابقاها ثابتة مع شد وتقلص عضلة الرباعية	4-5 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	8-9 دقيقة	—	تنشيط العضلات الأمامية والخلفية للعضلة الرباعية
	(انبطاح) ثني الساق خلفا المصابة لأقصى حد ممكن	4-5 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	8-9 دقيقة	—	
	(وقوف عالي على قدم واحدة) الصعود بالقدم المصابة والنزول	4-5 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	—	صندوق ارتفاع 40 سم	
الأربعاء							
الاحماء العام	بخار مائي والمكمدات حرارية والماء والمشي	7-8 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلة الرباعية والأربطة والأوتار
الوحدة التأهيلية الثالثة من الأسبوع التاسع	(رقود) رفع القدم 45 درجة من الأرض المصابة وابقاها ثابتة مع شد وتقلص عضلة الرباعية	4-5 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	8-9 دقيقة	—	تنشيط العضلات الأمامية والخلفية للعضلة الرباعية
	(انبطاح) ثني الساق خلفا المصابة لأقصى حد ممكن	4-5 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	8-9 دقيقة	—	
	(وقوف عالي على قدم واحدة) الصعود بالقدم المصابة والنزول	4-5 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	—	صندوق ارتفاع 40 سم	

البرنامج التأهيلي المقترح للمصابين بالعضلات الرباعية في الأسبوع العاشر

أجزاء البرنامج	المحتوى	زمن كل تمرين	راحة بين كل تمرين	المجموعات	الراحة بين كل مجموعة	الأدوات	الغرض
السبت الاحماء العام	بخارمائي مشي ترويجي والماء	7-8 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلة الرباعية والأوتار
الوحدة التأهيلية الأولى من الأسبوع العاشر	(وقوف عالي بالقدمين) نزول وصعود بالقدم المساعدة مع ثبات القدم المصابة على الصندوق	4-5 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	8-9 دقيقة	صندوق ارتفاع 60 سم	تنشيط العضلات الأمامية والخلفية للعضلة الرباعية
	(وقوف) عالي على القدم المصابة. وضع القدم الأخرى جانبا الصعود على الصندوق ثم النزول	4-5 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	8-9 دقيقة	صندوق ارتفاع 60 سم	
	(وقوف الذرعان أماماً) ثني الركبتين لأسفل ثم الصعود	4-5 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	—	صندوق ارتفاع 60 سم	
الاثنين الاحماء العام	بخارمائي مشي ترويجي والماء	7-8 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلة الرباعية والأوتار
الوحدة التأهيلية الثانية من الأسبوع العاشر	(وقوف عالي بالقدمين) نزول وصعود بالقدم المساعدة مع ثبات القدم المصابة على الصندوق	4-5 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	8-9 دقيقة	صندوق ارتفاع 60 سم	تنشيط العضلات الأمامية والخلفية للعضلة الرباعية
	(وقوف) عالي على القدم المصابة. وضع القدم الأخرى جانبا الصعود على الصندوق ثم النزول	4-5 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	8-9 دقيقة	صندوق ارتفاع 60 سم	
	(وقوف الذرعان أماماً) ثني الركبتين لأسفل ثم الصعود	4-5 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	—	صندوق ارتفاع 60 سم	
الأربعاء الاحماء العام	بخارمائي مشي ترويجي والماء	7-8 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلة الرباعية والأوتار
الوحدة التأهيلية الثالثة والاحيرة من الأسبوع العاشر	(وقوف عالي بالقدمين) نزول وصعود بالقدم المساعدة مع ثبات القدم المصابة على الصندوق	4-5 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	8-9 دقيقة	صندوق ارتفاع 60 سم	تنشيط العضلات الأمامية والخلفية للعضلة الرباعية
	(وقوف) عالي على القدم المصابة. وضع القدم الأخرى جانبا الصعود على الصندوق ثم النزول	4-5 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	8-9 دقيقة	صندوق ارتفاع 60 سم	
	(وقوف الذرعان أماماً) ثني الركبتين لأسفل ثم الصعود	4-5 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	—	صندوق ارتفاع 60 سم	

البرنامج التأهيلي المقترح للمصابين بالعضلات الرباعية في الأسبوع الحادي عشر

أجزاء البرنامج	المحتوى	زمن كل تمرين	راحة بين كل تمرين	المجموعات	الراحة بين كل مجموعة	الأدوات	الغرض
السبت الاحماء العام	بخارمائي مشي ترويجي والماء	7-8 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلة الرباعية والأربطة والأوتار
الوحدة التأهيلية الأولى من الأسبوع الحادي عشر	(وقوف عالي بالقدمين) نزول وصعود بالقدم المساعدة مع ثبات القدم المصابة على الصندوق	5-6 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	8-9 دقيقة	صندوق ارتفاع 60 سم	تنشيط العضلات الأمامية والخلفية للعضلة الرباعية
	(وقوف) عالي على القدم المصابة. وضع القدم الأخرى جانبا الصعود على الصندوق ثم النزول	5-6 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	8-9 دقيقة	صندوق ارتفاع 60 سم	
	(وقوف الذرعان أماماً) ثني الركبتين لأسفل ثم الصعود	5-6 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	—	صندوق ارتفاع 60 سم	
الاثنين الاحماء العام	بخارمائي مشي ترويجي والماء	7-8 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلة الرباعية والأربطة والأوتار
الوحدة التأهيلية الثانية من الأسبوع الحادي عشر	(وقوف عالي بالقدمين) نزول وصعود بالقدم المساعدة مع ثبات القدم المصابة على الصندوق	5-6 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	8-9 دقيقة	صندوق ارتفاع 60 سم	تنشيط العضلات الأمامية والخلفية للعضلة الرباعية
	(وقوف) عالي على القدم المصابة. وضع القدم الأخرى جانبا الصعود على الصندوق ثم النزول	5-6 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	8-9 دقيقة	صندوق ارتفاع 60 سم	
	(وقوف الذرعان أماماً) ثني الركبتين لأسفل ثم الصعود	5-6 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	—	صندوق ارتفاع 60 سم	
الأربعاء الاحماء العام	بخارمائي مشي ترويجي والماء	7-8 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلة الرباعية والأربطة والأوتار
الوحدة التأهيلية الثالثة والاخيرة من الأسبوع الحادي عشر	(وقوف عالي بالقدمين) نزول وصعود بالقدم المساعدة مع ثبات القدم المصابة على الصندوق	5-6 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	8-9 دقيقة	صندوق ارتفاع 60 سم	تنشيط العضلات الأمامية والخلفية للعضلة الرباعية
	(وقوف) عالي على القدم المصابة. وضع القدم الأخرى جانبا الصعود على الصندوق ثم النزول	5-6 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	8-9 دقيقة	صندوق ارتفاع 60 سم	
	(وقوف الذرعان أماماً) ثني الركبتين لأسفل ثم الصعود	5-6 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	—	صندوق ارتفاع 60 سم	

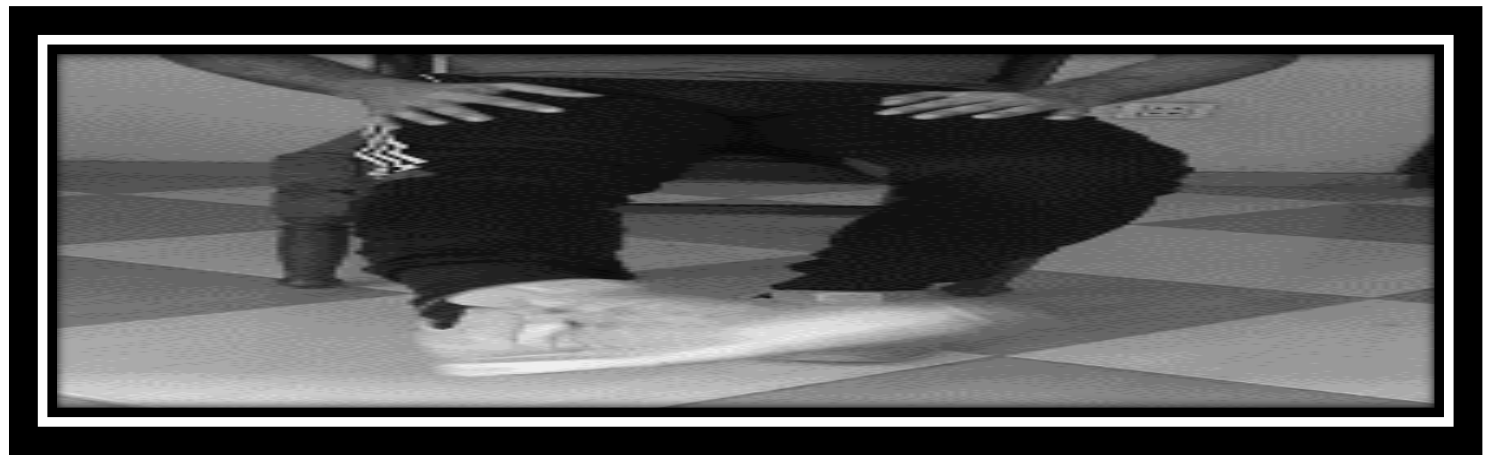
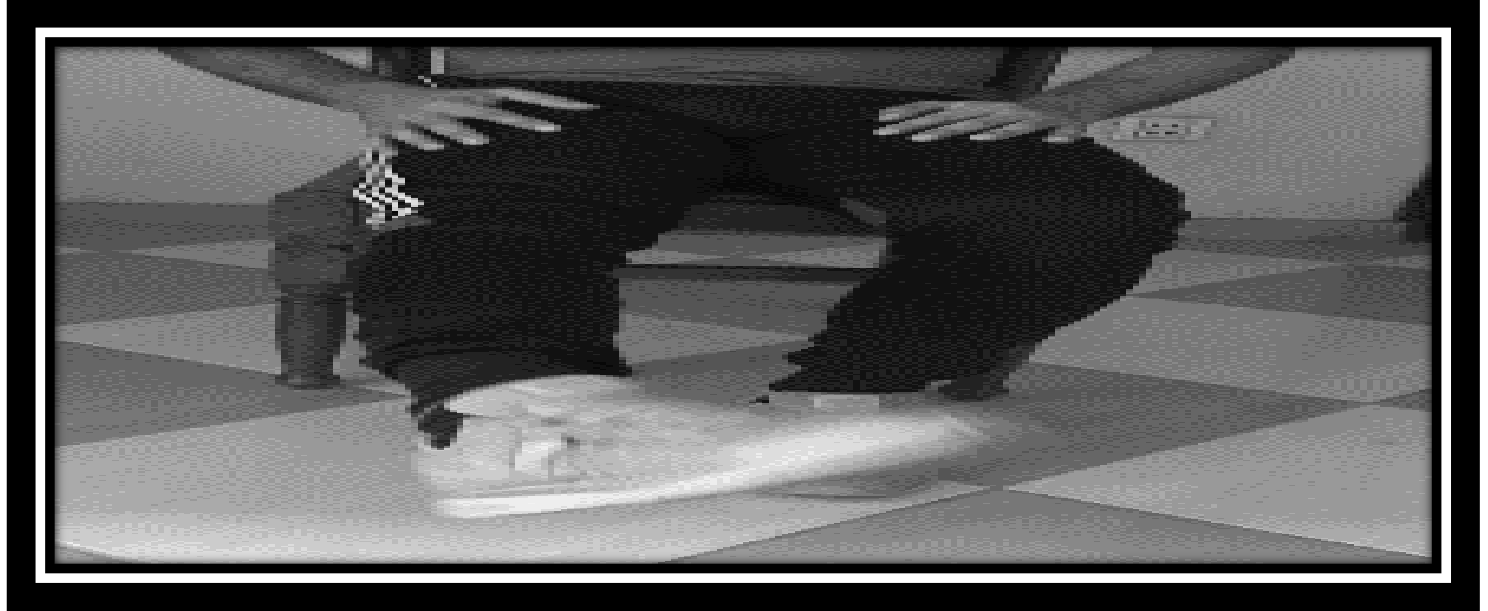
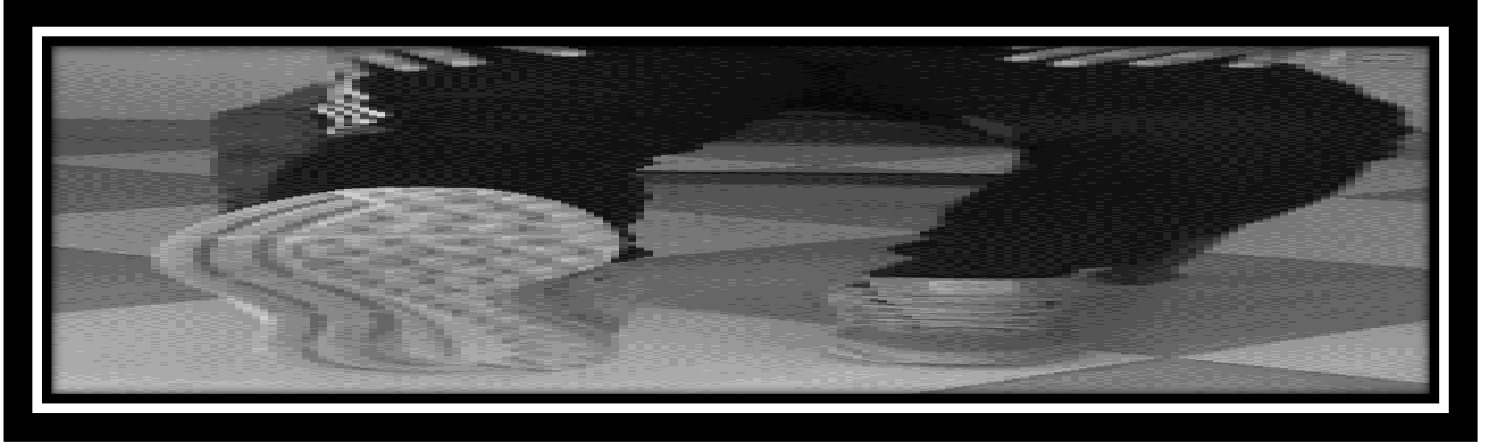
البرنامج التأهيلي المقترح للمصابين بالعضلات الرباعية في الأسبوع الثاني عشر

أجزاء البرنامج	المحتوى	زمن كل تمرين	راحة بين كل تمرين	المجموعات	الراحة بين كل مجموعة	الأدوات	الغرض
السبت الاحماء العام	بخارمائي مشي ترويجي والماء	7-8 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلة الرباعية والأربطة والأوتار
الوحدة التأهيلية الأولى من الأسبوع الثاني عشر	(وقوف عالي بالقدمين) نزول وصعود بالقدم المساعدة مع ثبات القدم المصابة على الصندوق	4-5 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	8-9 دقيقة	صندوق ارتفاع 60 سم	تنشيط العضلات الأمامية والخلفية للعضلة الرباعية
	(وقوف) عالي على القدم المصابة. وضع القدم الأخرى جانبا الصعود على الصندوق ثم النزول	4-5 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	8-9 دقيقة	صندوق ارتفاع 60 سم	
	(وقوف الذرعان أماماً) ثني الركبتين لأسفل ثم الصعود	4-5 دقيقة	4-5 ث	3 مرات	—	صندوق ارتفاع 60 سم	
الاثنين الاحماء العام	بخارمائي مشي ترويجي والماء	7-8 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلة الرباعية والأربطة والأوتار
الوحدة التأهيلية الثانية من الأسبوع الثاني عشر	(وقوف عالي بالقدمين) نزول وصعود بالقدم المساعدة مع ثبات القدم المصابة على الصندوق	4-5 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	8-9 دقيقة	صندوق ارتفاع 60 سم	تنشيط العضلات الأمامية والخلفية للعضلة الرباعية
	(وقوف) عالي على القدم المصابة. وضع القدم الأخرى جانبا الصعود على الصندوق ثم النزول	4-5 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	8-9 دقيقة	صندوق ارتفاع 60 سم	
	(وقوف الذرعان أماماً) ثني الركبتين لأسفل ثم الصعود	4-5 دقيقة	5-6 ث	4 مرات	—	صندوق ارتفاع 60 سم	
الأربعاء الاحماء العام	بخارمائي مشي ترويجي والماء	7-8 دقيقة	—	—	—	مناشف حرارية	تهيئة العضلة الرباعية والأربطة والأوتار
الوحدة التأهيلية الثالثة والاخيرة من الأسبوع الثاني عشر	(وقوف عالي بالقدمين) نزول وصعود بالقدم المساعدة مع ثبات القدم المصابة على الصندوق	4-5 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	8-9 دقيقة	صندوق ارتفاع 60 سم	تنشيط العضلات الأمامية والخلفية للعضلة الرباعية
	(وقوف) عالي على القدم المصابة. وضع القدم الأخرى جانبا الصعود على الصندوق ثم النزول	4-5 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	8-9 دقيقة	صندوق ارتفاع 60 سم	
	(وقوف الذرعان أماماً) ثني الركبتين لأسفل ثم الصعود	4-5 دقيقة	6-7 ث	5 مرات	—	صندوق ارتفاع 60 سم	

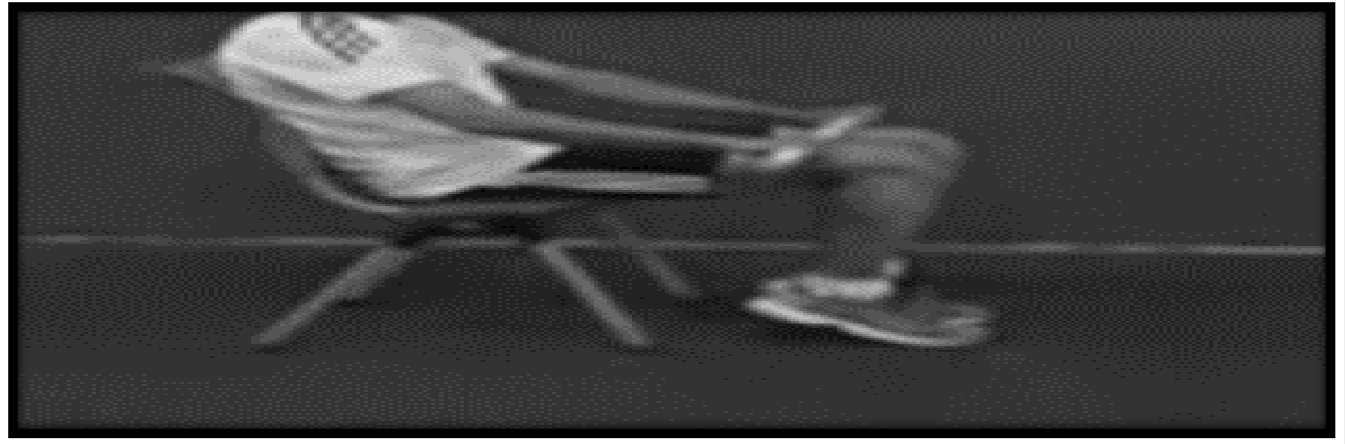
ملحق رقم (6) يوضح نموذج لصور توضيحية

لأداء تمارين البرنامج المقترح لمدة (3) أشهر للمصابين ببعض إصابات مفصل الكاحل والعضلة الرباعية

اداء تمارين البرنامج المقترح الأسبوع (الأول_الثاني_والثالث) للمصابين ببعض إصابات مفصل الكاحل



اداء تمرينات برنامج الاسبوع (الرابع_والخامس_والسادس) للمصايين ببعض مفصل الكاحل



اداء تمرينات برنامج الاسبوع (السابع_الثامن_والتاسع) للمصايين ببعض مفصل الكاحل



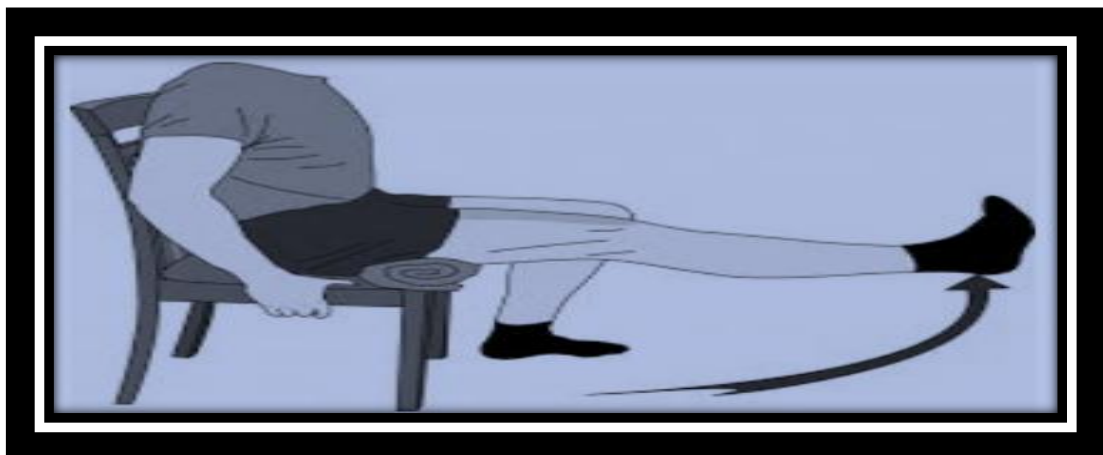
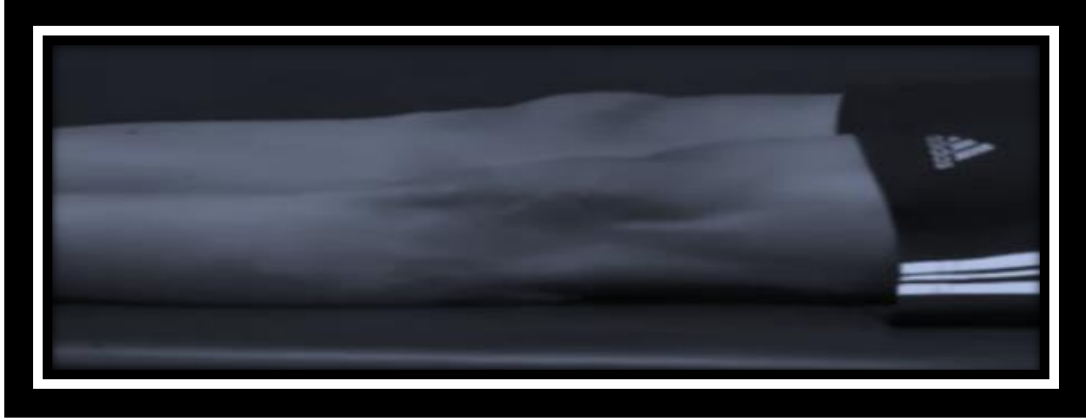
اداء تمرينات برنامج الاسبوع (العاشر_والحادي عشر) للمصايين ببعض مفصل الكاحل



اداء تمرينات برنامج الاسبوع (الثاني عشر) للمصابين ببعض اصابات مفصل الكاحل



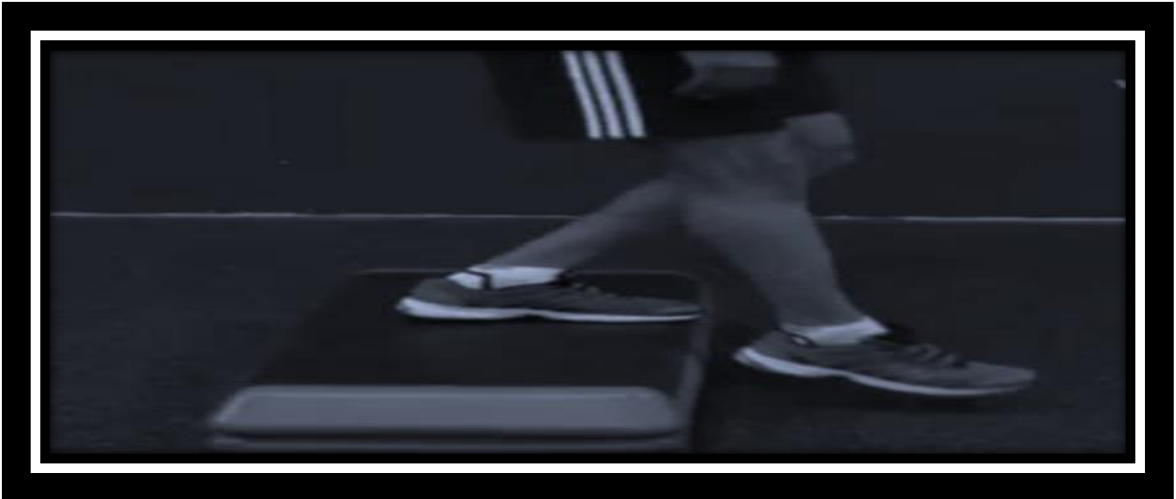
اداء تمرينات برنامج الاسبوع (الأول_الثاني_والثالث) للمصابين بالعضلات الرباعية



اداء تمرينات برنامج الاسبوع (الرابع_والخامس_والسادس) للمصايين بالعضلات الرباعية



اداء تمارين برنامج الاسبوع (السابع_الثامن_والتاسع) للمصايين بالعضلات الرباعية



اداء تمرينات برنامج الاسبوع (العاشر_والحادي عشر_والثاني عشر) للمصابين بالعضلات الرباعية



ملحق رقم (7) يوضح

الأدوات المستخدمة في قياسات اختبارات وتقويم البرنامج التأهيلي المقترح للمصابين ببعض إصابات مفصل الكاحل والعضلات الرباعية

