

Entorse de la cheville - comment éviter les récides ?

قلل من خطر تكرار الإصابه بالتواء الكاحل بإتباع النصائح التاليه:

- إستمر في ممارسه تمارين العلاج بالتدليك الطبي في المنزل لتقوية عضلات الكاحل و الساقين .
- قم دائماً بالإحماء قبل أي نشاط رياضي.
- لاتبالغ في ممارسة الأنشطة الرياضيه .
- إعتني بقدميك(الحفاظ على النظافه الجيده للقدمين).
- لبس حذاء رياضي مناسب أثناء النشاطات البدنيه .
- إستعمل العكاز إذا شعرت أنك بحاجة إليه.
- في حالة الشك من عدم إستقرار الكاحل قم بإستشارة الطبيب مرة أخرى.