**إعادة تأهيل إصابات الكاحل والقدم**

أهداف العلاج لإصابات الكاحل والقدم تتلخص فى:

1-  استعادة حركة الكاحل وما تحت التالس.

2-  استعادة قوة عضلات الساق.

3-  استعادة التحسس بالأبعاد الحركية المفقودة والتى ترافق إصابة الأربطة الرئيسية للكاحل.

وتستخدم علاجات التبريد والتثبيت لإزالة الألم والانتفاخ وعندما يسمح الألم لابد من أداء تمارين تأهيلية لتقوية عضلات الساق وتمارين نهاية الأصابع، وتمارين على الدراجة كذلك أداء التمارين العلاجية داخل حمام السباحة (القفز ، والجرى بمستوى الصدر) هذا يساعد فى الشفاء المبكر.

كذلك يمكن استخدام اللوح المائى فى التمرين لاستعادة الإحساس بالأبعاد وتحسن سرعة التقلص العضلى.

كذلك أداء تمارين السرعة باتجاهات مستقيمة يساعد فى استعادة القوة والسرعة وعند تحقيق السرعة التامة عندئذ يمكن الجرى للخلف وأداء التمارين المرتبطة بالفعالية الممارسة لتقوية جميع عضلات الساق وإرجاع النغمة العضلية، كذلك يجب التأكيد على أشرطة الكاحل الداعمة الوقائية فى أداء الحركات المعقدة والمجهدة للأربطة المصابة.

ويتم التدريبات الآتية  عند انخفاض الألم :

-      تمارين تأهيلية لتقوية عضلات الساق

-      تدريبات لسلاميات الأصابع

-      تدريبات  على الدراجة

-      تدريبات داخل حوض السباحة مثل القفز، والجري بمستوى الصدر هذا يساعد في الشفاء المبكر.

-      استخدام اللوح المائل في التمرين لاستعادة الإحساس بالأبعاد وتحسن سرعة التقلص العضلي.

-      أداء تدريبات السرع باتجاهات مستقيمة يساعد في استعادة القوة والسرعة وعند تحقيق السرعة التامة عندئذ يمكن الجري للخلف وأداء التمارين المرتبطة بالفعالية الممارسة لتقوية جميع عضلات الساق وإرجاع النغمة العضلية، كذلك يجب التأكيد على أشرطة الكاحل الداعمة الوقائية في أداء الحركات المعقدة والمجهدة للأربطة المصابة.