

چه ورزشهایی برای زانو مفید است ؟



بهترین ورزشی که افراد میتوانند براحتی آن را انجام دهند پیاده روی است که در هر مکانی قابل انجام می باشد . با پیاده روی مکرر بدن به تدریج سازگار شده و فشار کمتری به مفاصل وارد می شود.

شنا کردن نیز ورزش مناسبی برای سلامتی مفاصل است. شنا و راه رفتن در آب باعث تقویت عضلات می شود بدون اینکه فشار زیادی به مفاصل وارد کند.



غیر از شنا و پیاده روی تمرینات فراوانی هستند که پزشک یا فیزیوتراپیست آنها را توصیه می کنند. ورزش نباید شدید باشد و باعث خستگی بیش از حد و فرسودگی شود . ۳۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط در طول روز برای بدست آوردن اثرات سودمند آن کافی می باشد. با افزایش فعالیت بدنی علاوه بر تقویت عضلات پا که موجب حمایت از مفاصل می شود ، وزن فرد نیز متعادل شده و فشاری که بر زانو ها وارد می شود کاهش می یابد.

چه کنیم که دچار زانو درد نشویم ؟

از ایستادن طولانی مدت و غیر ضروری بپرهیزید.

در حالت ایستاده وزن خود را به شکل مساوی روی هر دو پا انتقال دهید و تکیه دادن بر روی یک پا خود داری ننمائید.

در طول روز رفت و آمد در پله ها را به حداقل برسانید.

در فواصل زمانی در محل کار به انجام چند حرکت ساده کششی بپردازید.

در صورت داشتن اضافه وزن ، وزن خود را کم کنید.

زیرا : انتقال نیرو = استرس بیشتر بر روی زانو ها

انجام ورزش های هوازی و سبک روزانه در بهبود وضعیت زانو ها موثر می باشد. (تردمیل ، طناب ، پیاده روی)



به جای تمیز کردن زمین در حالت نشسته با زانوهای خم شده بهتر است از وسایل دسته بلند مثل انواع تی ها و جاروهای دسته بلند استفاده کنید.

حتی المقدور از توالی های فرنگی استفاده ننمائید.

قدرت و انعطاف پذیری عضلات زانو نقش مهمی در سلامت عملکردی زانو دارد. انجام تمرینات تقویتی و کششی را فراموش نکنید.

ما در سرتاسر مسیر زندگی خود از مفصل زانو (سوء) استفاده زیادی می کنیم . درد زانو بسیار شایع است و ۲۵٪ از افرادی که بالای ۵۵ سال سن دارند از زانو درد مزمن شکایت دارند.

بسیاری از افراد فکر می کنند که زانو درد ، یک مشکل اجتناب ناپذیر و درمان ناشدنی می باشد که پیامدهای طبیعی افزایش سن است ، در نتیجه برای درمان زانو درد فقط از علامت درمانی و مسکن ها استفاده می کنند. اما بر اساس مطالعات محققان ، فعالیت فیزیکی از اجزاء درمان آرتروز زانو است و درد زانو را کاهش می دهد .

همه می دانند که حرکت کردن برای مفاصل مفید است . چیزی که افراد را نگران می کند این است که فعالیت فیزیکی موجب ایجاد درد در مفاصل می شود و در عوض استراحت موجب کاهش درد می شود . اگر آموزش کافی و اطلاع رسانی درست به بیماران صورت نگیرد ممکن است افراد تصور کنند که با انجام حرکات ورزشی مفصل شان آسیب دیدگی بیشتری پیدا می کند. نداشتن تحرک و فعالیت بدنی است که موجب ضعف عضلات و پوکی استخوان و خشکی مفاصل می شود. داشتن عضلات قوی برای حفظ سلامت مفصل زانو و پیشگیری از آرتروز زانو حیاتی است.



یا من اسمہ دواؤ و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار

زانو درد و راه های

پیشگیری

کد محتوا: ۱۷۱



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

در حالت در حالت نشسته یا خوابیده یک توپ نرم بین زانوها ی خود قرار دهید و با زانوها به آن فشار بیاورید و به مدت ۵-۱۰ ثانیه این انقباض را نگه دارید.



در حالت خوابیده به کمک یک پارچه بلند که اطراف پایتان حلقه شده سعی کنید پای خود را بالا آورده تاجائیکه در پشت ران و زانو احساس کشش کنید. این کشش را ۱۰ ثانیه نگه دارید.



بر روی صندلی نشسته و زانوی خود را از زاویه ۹۰ درجه به سمت بالا آورده به صورتیکه ساق در امتداد ران قرار گیرد. ۵-۱۰ ثانیه این حرکت را نگه دارید.



تهیه کننده: شهباز شبانی "کارشناس ارشد فیزیوتراپی"

منبع: Therapeutic exercise Kisner 2007

طراحی و تدوین: محمود نصر اصفهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"

بروز رسانی دفتر آموزش سلامت خرداد ۱۳۹۹

از نشستن طولانی مدت به صورت دو زانو یا چهارزانو یا هر حالتی که در آنها زانو ها خیلی خم شده باشد بپرهیزید.



نمونه هایی از تمرینات عمومی زانو

تمرینات زیر را سه بار در طول روز ، ۳-۵ مرتبه تکرار نمائید:

ابتدا در حالت خوابیده یا نشسته قرار بگیرید ، سپس عضله ی جلو ران خود را (عضله چهار سر) منقبض کنید و به مدت ۵-۱۰ ثانیه نگه دارید.



در حالت خوابیده با زانوی صاف پای خود را حداقل ۳۰ سانتی متر بالا بیاورید و به مدت ۵-۱۰ ثانیه نگهدارید.

