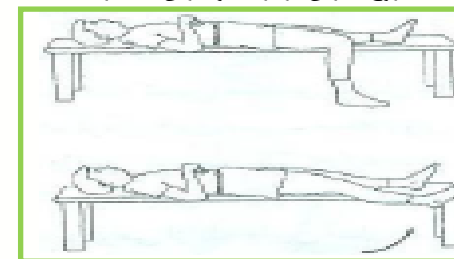


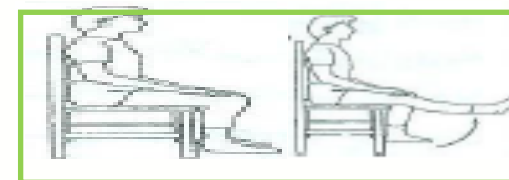
تمرین درمانی زانو

قبل از انجام کلیه حرکات با فیزیو تراپیست خود مشورت کنید.

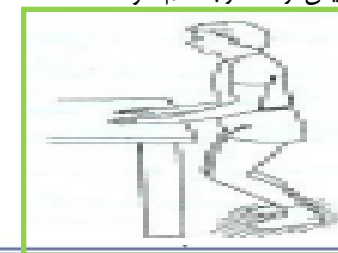
(۱) روی تخت به پشت بخوابید و **زانوی سمت مبتلا** را خم کرده و از لبه تخت آویزان کنید اکنون زانو را صاف کنید و به آرامی به سمت بالا آورده و روی تخت بگذارید سپس به وضعیت شروع تمرین برگردید و تمرین را تکرار کنید .



(۲) روی یک صندلی پشتی دار بنشینید اکنون **مچ پای سمت مبتلا** را به آرامی با صاف کردن زانو بالا بیاورید این وضعیت رانگه دارید و سپس به وضعیت شروع تمرین برگردید و تمرین را تکرار کنید .



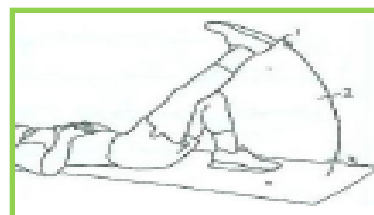
(۳) رو به روی میز بایستید و **دستان خود را روی میز بگذارید** اکنون **زانوهای خود را به آرامی خم کنید** و سپس به آرامی به وضعیت شروع تمرین برگردید و تمرین را تکرار کنید دقت شود که زانوها نباید بیش از ۵۰ درجه خم شود



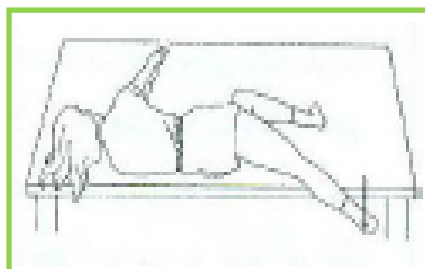
(۴) پشت به دیوار بایستید در حالیکه به دیوار تکیه داده اید **با آوردن باسن به سمت پائین زانوهای خود را به آرامی تا ۵۰ درجه خم کنید** سپس به آرامی به وضعیت شروع تمرین برگردید و تمرین را تکرار کنید برای پیشرفت این تمرین میتوانید بدون تکیه دادن به دیوار این کار را انجام دهید و سپس در مراحل بعدی حرکت را روی یک پا و با بالا نگه داشتن پای دیگر انجام دهید .



(۵) **روی سطح صافی به پشت بخوابید زانوها را خم کنید و کف هر دو پا را روی سطح** بگذارید پای مبتلا را با زانوی صاف حدود ۴۵ درجه بالا بیاورید (نقطه شماره ۱) سپس به آرامی به نقطه شماره ۲ بیاورید و نگه دارید به آرامی پا را روی زمین قرار دهید در تمام طول تمرین زانو را کاملاً صاف نگه دارید و تمرین را تکرار کنید .



(۶) در کنار تخت **به پهلوی سمت سالم** بخوابید و زانوی پای سالم را خم کنید پای سمت مبتلا را با زانوی صاف از لبه تخت آویزان کنید به سمت خارج بچرخانید تا کشش را در قسمت خارج ران احساس کنید کشش را نگه دارید سپس به وضعیت شروع تمرین برگردید و تمرین را تکرار کنید پیشرفت این تمرین با افزودن وزنه به مچ پای سمت مبتلا میباشد .



(۷) **روی تخت بنشینید** و هر دو پای خود را با زانوی صاف روی تخت بگذارید اکنون در حالی که پشت خود را صاف نگه داشته اید نوک انگشتان هردست خود را به انگشتان پای همان سمت برسانید تا در قسمت پشت رانهایتان کشش را احساس کنید این وضعیت را نگه دارید و سپس به وضعیت شروع تمرین برگردید و تمرین را تکرار کنید .





یاسن اسمہ دواؤ و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار تمرین درمانی زانو

کد محتوا: ۳۴۹



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

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

۱۰) کاملاً صاف کنار میزی با ارتفاع بلند بنشینید و **ساق** پاهایتان را از لبه آن آویزان کنید به دور **مچ پاهایتان** و **وزنه ای** ببندید و پاهایتان را **بصورت پاندولی و متناوب به جلو و عقب حرکت دهید** هدف از این تمرین کاهش درد و افزایش فضای مفصلی می باشد .



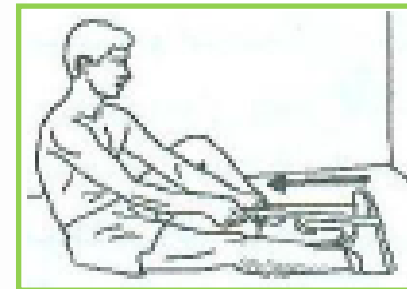
توصیه هایی برای بیماران

- ❑ در حد امکان از نشستن بصورت دو زانو و چهار زانو خودداری کنید .
- ❑ در صورت امکان از دستشویی فرنگی استفاده کنید .
- ❑ از انجام فعالیتهایی که باعث افزایش فشار بر زانوهایتان می گردد مثل بالا و پائین رفتن مکرر از پله ها ، کوه نوردی ، فوتبال ، پرش از ارتفاع و مشابه آن خودداری کنید .
- ❑ پیاده روی در سطح صاف تا حدی که باعث خستگی نگردد مفید است .
- ❑ پیاده روی و انجام ورزش در استخر مفید است .

منبع: Therapeutic exercise Kisner 2007

تهیه کننده: خانم رضایی "کارشناس پرستاری"
مشاور علمی: آقای شبانی "کارشناس ارشد فیزیو تراپی"
طراحی و تدوین: محمود نصر اصفهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"
بروز رسانی دفتر آموزش سلامت خرداد ۱۳۹۹

۸) **بنشینید و زانوی سمت مبتلا را صاف نگه** دارید پارچه یا حوله ای به دور کف پای سمت مبتلا ببندازید و دو سر آن را با دستهایتان بگیرید اکنون بدون خم شدن زانو دو سر حوله یا پارچه را به سمت خود بکشید تا اینکه کشش را پشت ساق پایتان حس کنید این وضعیت را نگه دارید و سپس به وضعیت شروع تمرین برگردید و تمرین را تکرار کنید .



۹) **بنشینید مفاصل ران و زانو را خم کنید و کف پاها را در تماس با هم و نزدیک به کشاله ران نگه** دارید اکنون در حالی که کف پاها را در مقابل هم حفظ کرده اید با فشار دستها زانوها را به سمت زمین نزدیک کنید تا کشش را در قسمت داخلی رانها حس کنید این وضعیت را نگه دارید سپس به وضعیت شروع تمرین برگردید و تمرین را تکرار کنید .



جهت اثر بخشی درمان لازم است ضمن رعایت توصیه های ارائه شده از طرف فیزیوتراپیست خود تمرینات آموزش داده شده را بصورت مرتب حداقل به مدت یک تا دو ماه ادامه دهید