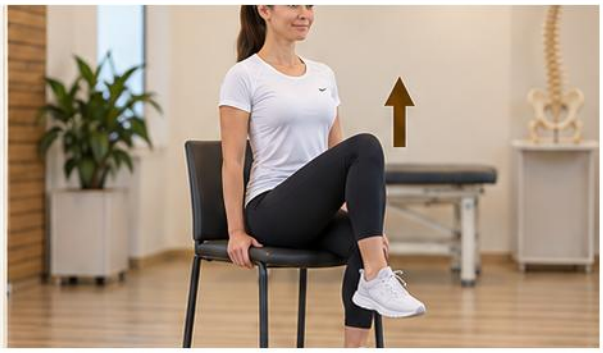
آرتروز لگن؛ تمرینات خانگی



2

پل لگن

در حالت خوابیده لگن را کمی بلند کنید.



1

بالابردن زانو در حالت نشسته

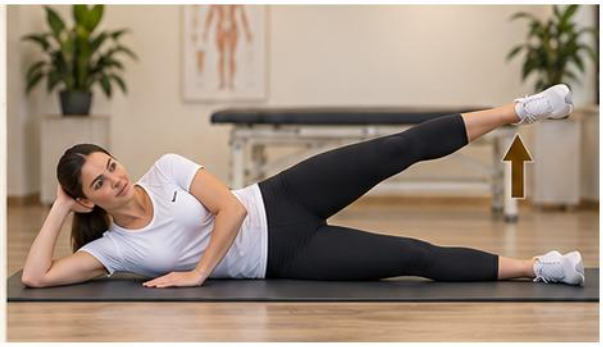
در نشستن یک زانو را آرام بالا ببرید.



4

کشش آرام جلوی لگن

در حالت لانج جلوی لگن را آرام بکشید.



3

بالابردن پا از پهلو

به پهلو بخوابید و پای بالایی را بلند کنید.

برنامه تمرینی عمومی متناسب با شرایط هر بیمار تنظیم شود.

حرکت‌ها را آرام و در محدوده قابل‌تحمل انجام دهید. در صورت درد شدید، تورم تازه، سرگیجه یا بی‌ثباتی تمرین را متوقف کنید. این برگه جایگزین معاینه پزشک نیست.