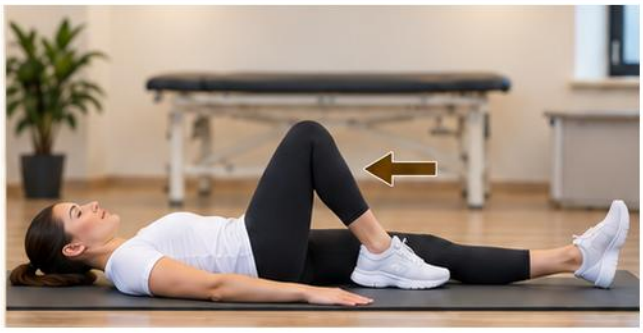
ألم الركبة؛ الحركة وتخفيف الحمل



2

القيام من الكرسي

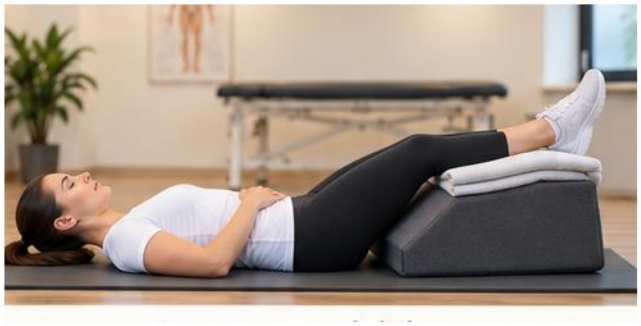
انهض من الكرسي واجلس ببطء.



1

انزلاق الكعب

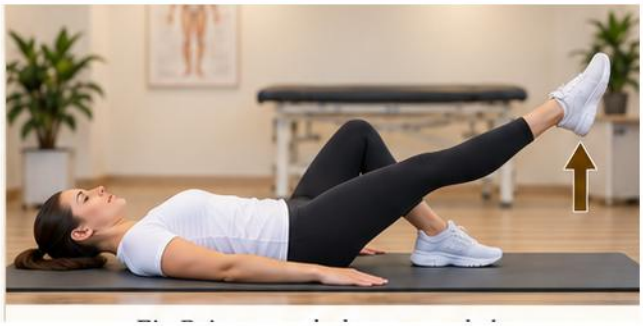
قرّب الكعب من الأرداف ثم مد الساق.



4

رفع الساقين للراحة

ضع الساقين على وسادة للراحة.



3

رفع الساق مستقيمة أثناء الاستلقاء

ارفع الساق مستقيمة ثم أنزلها برفق.

برنامج تمرين عام يُعدّل حسب الحالة الفردية.

نفّذ الحركات ببطء وفي نطاق مريح. أوقف التمرين عند ألم شديد أو تورم جديد أو دوار أو عدم ثبات. هذه النشرة لا تحل محل الفحص الطبي.