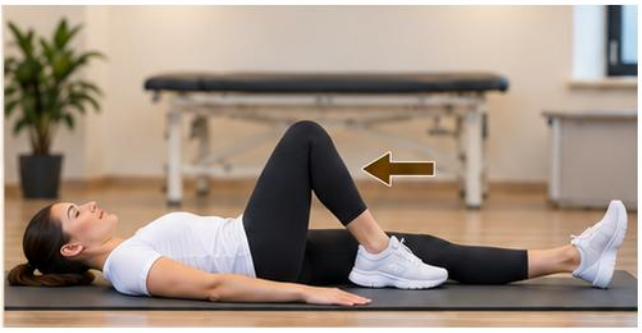
درد زانو؛ حرکت و کاهش فشار



1

سراندن پاشنه روی زمین

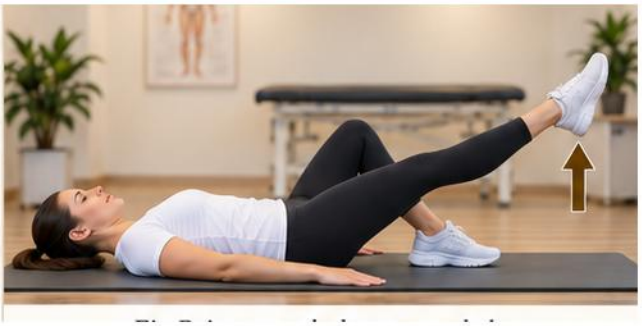
پاشنه را به سمت باسن بسرانید و دوباره صاف کنید.



2

بلندشدن از صندلی

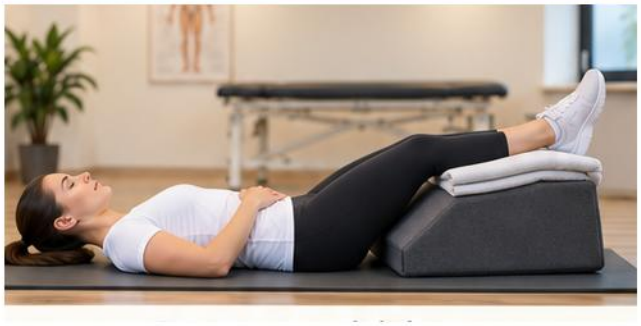
از روی صندلی آهسته برخیزید و بنشینید.



3

بالابردن پای صاف در حالت خوابیده

پای صاف را آرام بلند و پایین بیاورید.



4

بالا قرار دادن پاها برای استراحت

پاها را روی بالشت قرار دهید و استراحت 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.