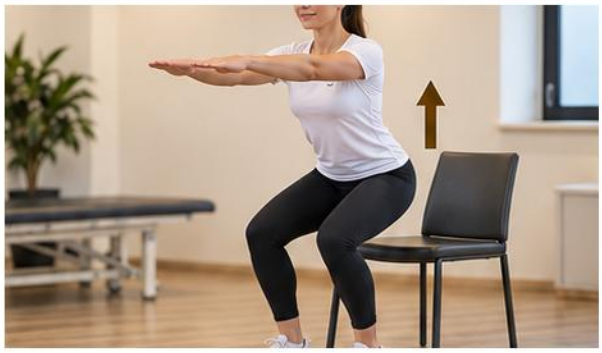
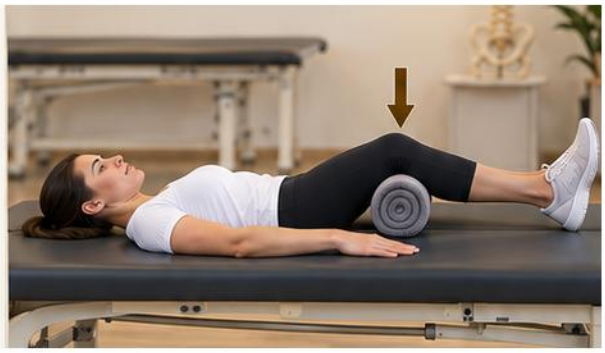
خشونة الركبة؛ تمارين منزلية



2

قرفصاء خفيفة قرب الكرسي

اثنِ الركبتين قليلاً قرب كرسي ثم اعتدل.



1

شد عضلة الفخذ الأمامية

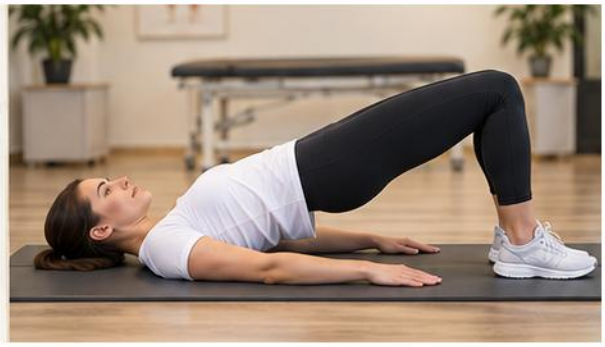
أثناء الاستلقاء اضغط الركبة برفق على المنشفة.



4

رفع الكعبين

استند إلى الكرسي وارفع الكعبين ثم أنزلهما.



3

رفع الحوض

ارفع الحوض ببطء أثناء الاستلقاء ثم أنزله.

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.