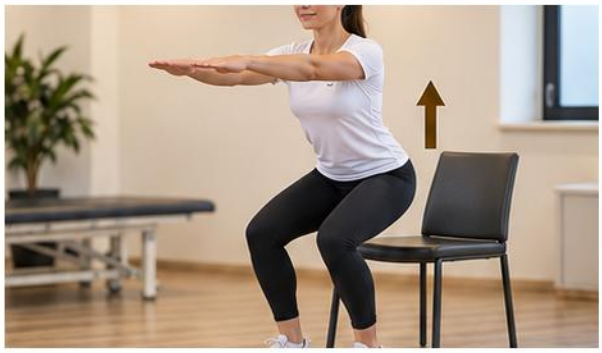
آرتروز زانو؛ تمرینات خانگی

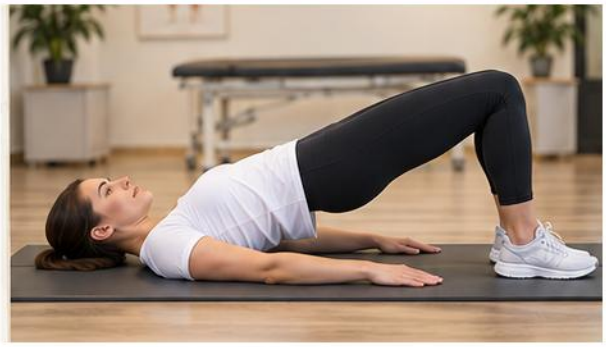


1 انقباض عضله چهارسر

در حالت خوابیده پشت زانو را آرام روی حوله فشار دهید.

2 اسکوات کوچک کنار صندلی

نزدیک صندلی، زانوها را اندکی خم و سپس صاف کنید.



3 پل لگن

در حالت خوابیده لگن را آهسته بلند و پایین بیاورید.



4 بلندکردن پاشنه

با گرفتن صندلی، پاشنه‌ها را بالا و پایین ببرید.

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.