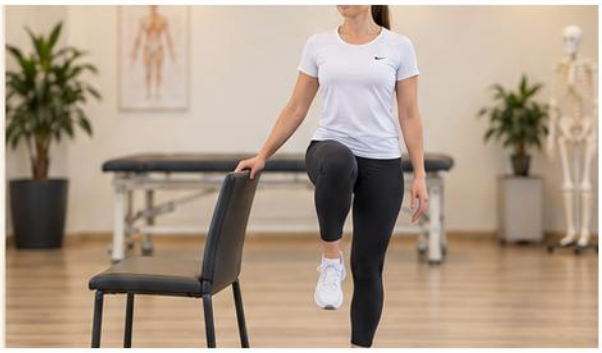
تمرین حرکت؛ تعادل و قدرت



2

اسکوات کوچک کنار صندلی

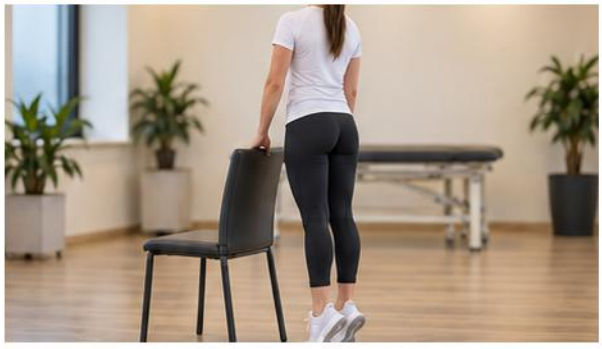
در مقابل صندلی اسکوات کوچک انجام دهید.



1

ایستادن روی یک پا کنار صندلی

با گرفتن صندلی چند ثانیه روی یک پا بایستید.



4

بلندکردن پاشنه

با تکیه‌گاه پاشنه‌ها را بلند و پایین بیاورید.



3

بالابردن پا از پهلو

با تکیه‌گاه پا را آرام به پهلو 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.