



سازمان بهداشتی

مدیریت درمان استان گیلان

بیمارستان حضرت رسول اکرم (ص) رشت

واحد کنترل و نظارت بر اجرای استانداردهای مدیریتی و اعتباربخشی

تمرینات ورزشی زانو

کد مدرک : ۲۶-TR-R-۸۹

شماره ویرایش : ۰۱

صفحه : ۱ - ۱

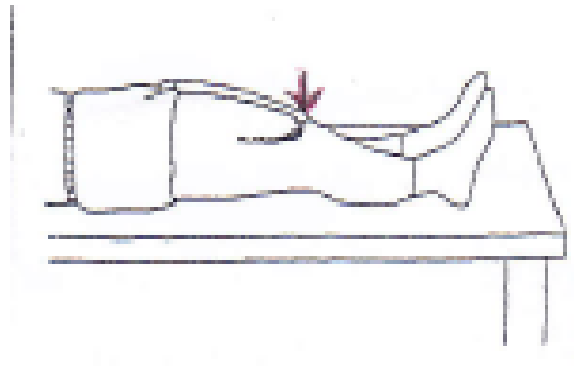
ورود به سیستم : دی ۸۹

تاریخ انتشار مجدد : مهر ۹۴

تهیه و تنظیم : واحد فیزیوتراپی
بیمارستان حضرت رسول اکرم (ص)
(زیر نظر واحد آموزش)

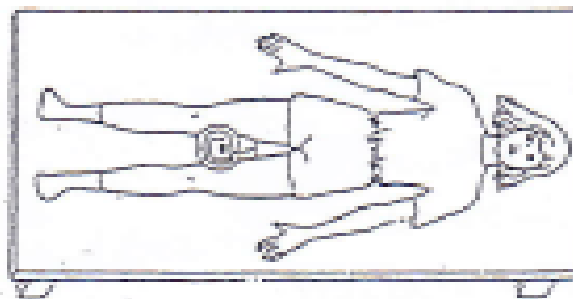
تمرین ۱- فشار دادن زیر زانو به سمت پایین

به پشت خوابیده و پاها را با زانو صاف روی تخت قرار دهید اکنون پشت زانوی خود را به تخت فشار دهید تا این که عضلات جلوی رانتان منقبض شود این وضعیت را تا ۵ شماره نگه دارید سپس عضلات خود را شل کنید و تمرین را ۱۰ بار تکرار کنید .



تمرین ۲- نزدیک کردن رانها

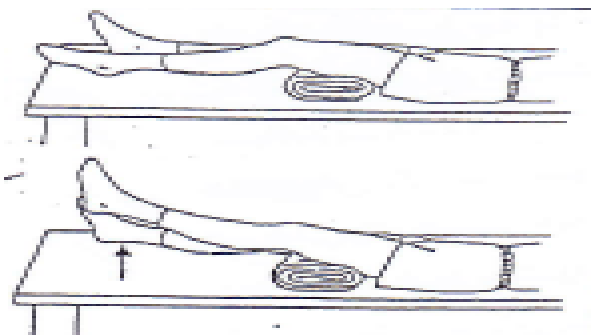
به پشت بخوابید و یک حوله لوله شده بین رانهای خود قرار دهید اکنون زانوی خود را به یکدیگر نزدیک کنید و حوله فشار دهید این وضعیت را نگه دارید سپس عضلات را شل کنید و تمرین تکرار نمائید دقت شود که در طی تمرین باید از حبس نمودن نفس خودداری کنید .



تمرین ۳- صاف کردن زانو در دامنه کوتاه جهت تقویت

عضله چهار سر رانی

به پشت بخوابید و یک بالش زیر زانو سمت مبتلا بگذارید اکنون پای خود را به بالش فشار داده و زانو را صاف کنید این وضعیت را تا ۵ شماره نگه دارید سپس به وضعیت شروع تمرین برگردانید و تمرین را ۱۰ بار تکرار کنید .



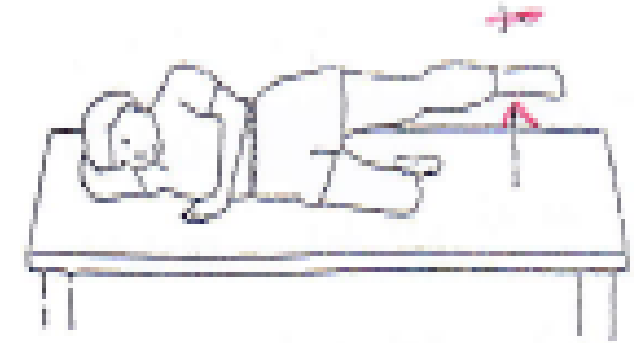
تمرین ۴- بالا آوردن پا با زانوی صاف

روی سطح صافی به پشت بخوابید. زانوها را خم کنید و کف هر دو پا را روی سطح بگذارید. اکنون پای مبتلا را با زانوی صاف حدود ۴۵ درجه بالا بیاورید (نقطه شماره ۱) سپس به آرامی به نقطه شماره ۲ بیاورید و نگه دارید. بعد به آرامی پا را به نقطه ۳ بیاورید و نگه دارید و در نهایت پا را روی زمین قرار دهید . در تمام طول تمرین زانو را کاملاً صاف نگه دارید . تمرین را ۱۰ بار تکرار کنید.



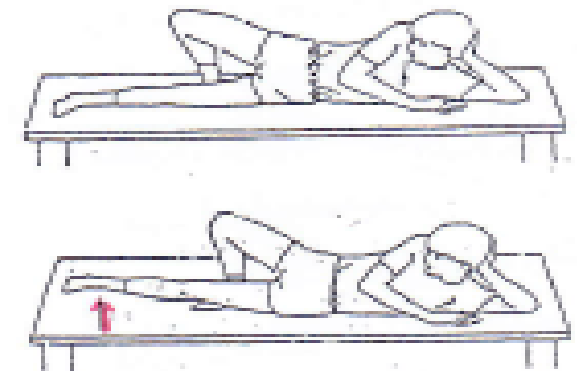
تمرین ۵- بالا آوردن پا از پهلو

پای سمت مبتلا را با زانوی صاف بالا بیاورید، بطوریکه تا حدود ۲۰ سانتیمتر از زمین فاصله بگیرد. این وضعیت را تا ۵ شماره نگه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین برگردید و تمرین را ۱۰ بار تکرار نمایید. دقت شود که در طی تمرین پای سمت مبتلا نباید به جلو یا عقب متمایل شود.



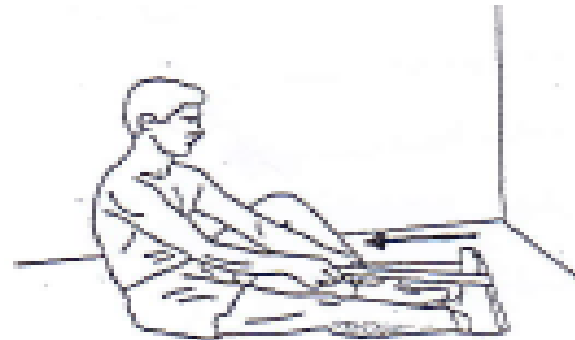
تمرین ۶- نزدیک کردن ران

به پهلوئی سمت مبتلا بخوابید و پای سالم را مانند شکل پشت پای مبتلا قرار دهید اکنون پای مبتلا را با زانوی صاف به سمت بالا بیاورید این وضعیت را نگه دارید سپس در وضعیت شروع تمرین برگردید و تمرین را ۱۰ بار تکرار نمائید.



تمرین ۷- کشش با حوله یا روسری

بنشینید و زانوی سمت مبتلا را صاف نگه دارید پارچه یا حوله ای به دور کف پای سمت مبتلا ببندازید و دو سر آن را با دستهایتان بگیرید اکنون بدون خم شدن زانو دو سر حوله یا پارچه را به سمت خود بکشید تا اینکه کشش را پشت ساق پایتان حس کنید این وضعیت را تا ۵ شماره نگه دارید سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را ۱۰ بار تکرار کنید.



تمرین ۸- افزایش دامنه صاف شدن زانو

به پشت بخوابید کف پای سالم را روی زمین قرار دهید و یک حوله لوله شده را زیر ساق سمت مبتلا بگذارید اکنون سعی کنید زانوی سمت مبتلا را به سمت زمین فشار دهید تا حدی که زانو کاملاً صاف شود دقت شود که از چرخش ران به طرفین جلوگیری کنید این وضعیت را نگه دارید سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را ۱۰ بار تکرار کنید.

