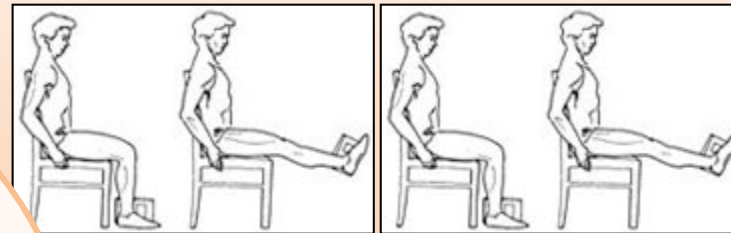


تمرینات ورزشی در زانو درد

تمرین در حالت نشسته روی صندلی

تمرین ۱

راحت روی صندلی نشسته، دستها را روی آن بگذارید. کتاب قطوری را بین پاها قرار دهید. کتاب را بالا بیاورید بدین وسیله که زانو ها را دراز کنید. این حالت را ۵ ثانیه حفظ کنید، قبل از اینکه پاها را زمین بگذارید. تمرین را ۵ بار تکرار کنید.



تمرین ۲

کتابچه ای را بین زانو ها قرار دهید. زانو و ساعد پا را به هم فشار دهید و در حالت انقباض ۵ ثانیه نگهدارید. سپس ۱۰ ثانیه ریلکس و آرام بنشینید. این تمرین را ۵ بار تکرار کنید.

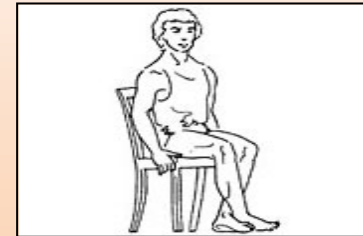


تمرینات ورزشی در زانو درد

تمرین در حالت نشسته روی صندلی

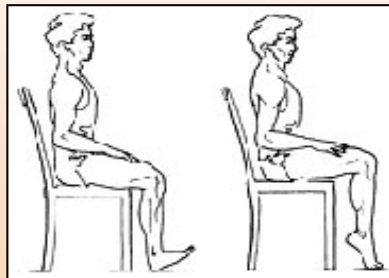
تمرین ۳

پای سالم را پشت پای مصدوم بگذارید. ساق پا و زانو را محکم به هم فشار دهید و ۸ ثانیه نگهدارید و سپس ۸ ثانیه استراحت کنید. این تمرین را ۵ بار تکرار کرده سپس پاها را عوض کنید.



تمرین ۴

آرام روی صندلی بنشینید. باسن و زانو خم هستند. انگشتان پا را به داخل کشیده و سپس صاف کنید. این تمرین را ۱۰ بار تکرار کنید.

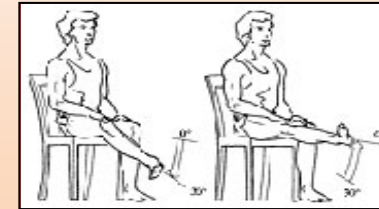


تمرینات ورزشی در زانو درد

تمرین در حالت نشسته روی صندلی

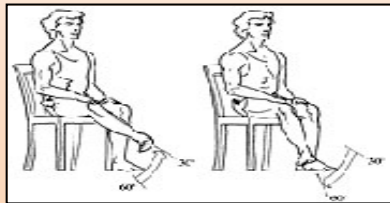
تمرین ۵

پای مصدوم را کشیده و انگشتان پارا بطرف خارج متمایل کرده و انگشتان را محکم بکشید. زانو را خم کرده و انگشتان پا را بطرف خارج بچرخانید. پا را از زانو کشیده و سپس خم کنید، بدون اینکه حالت پا تغییر کند (مثل این که میخی را با پاشنه به دیوار میکوبید) این تمرین را ۵ بار تکرار کنید.



تمرین ۶

پای مصدوم را از زانو خم و بالا بیاورید، نوک پا را کمی بطرف بیرون بچرخانید. پنجه پا را محکم بطرف زانو ها بکشید. زانو را خم و نوک پا را بطرف خارج بچرخانید. پا را ۳۰ درجه صاف و سپس ۶۰ درجه خم کنید. بدون اینکه حالت پا را تغییر دهید این تمرین را ۵ بار تکرار کنید.

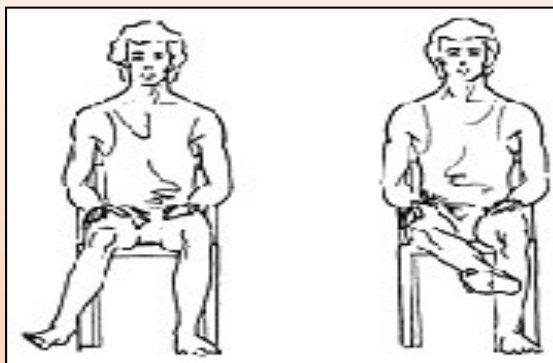


تمرینات ورزشی در زانو درد

تمرین در حالت نشسته روی صندلی

تمرین ۷

ساق پای خود را به سمت بیرون و عقب ببرید. پنجه های پا را به بالا برده و نوک پنجه را بطرف خارج بچرخانید. حال پا را آهسته و مورب به جلو وسط بدن ببرید، در پایان برگشت بجای اول. این تمرین را ۶ بار تکرار کنید. سپس با پای دیگر این تمرین را تکرار کنید.



تمرینات ورزشی در زانو درد

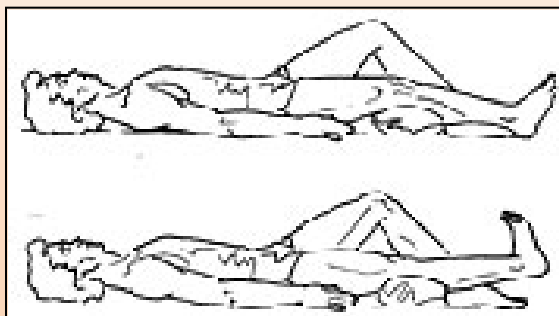
تمرین در حالت دراز کش

راحت به پشت بخوابید. برای تمرین نیاز به یک بالش و یا یک حوله دارید. توجه داشته باشید که در ستون فقرات گودی کمر زیاد نشود. برای اینکه گودی کمر زیاد نشود، پای سالم را خم و کف پا را روی زمین بگذارید.

تمرین ۸

حالت استارت: پای سالم را کمی از زانو خم می کنیم و روی زمین میگذاریم. بالش کوچکی زیر پای زانوی مصدوم میگذاریم

اجرا: انگشتان پا را بطرف بالا بیاورید و پشت زانو را روی بالش فشار دهید. پاشنه پا از زمین بلند میشود. ۵ ثانیه این حالت را نگهدارید، روی زمین گذاشته و ۱۰ ثانیه استراحت کنید. این تمرین را ۵ بار تکرار کنید. این تمرین را با پای دیگر هم انجام دهید.



تمرینات ورزشی در زانو درد

تمرین در حالت دراز کش

تمرین ۹

حالت استارت: پای سالم را از مفصل زانو خم و روی زمین بگذارید. پای مصدوم را از زمین بلند، با کمی فاصله از پای دیگر به طوری که پنجه های پا بطرف بیرون باشد.

اجرا: پای مصدوم را روی پای دیگر عبور داده و دوباره روی زمین بگذارید. این تمرین را ۵ بار تکرار و سپس با پای دیگر شروع کنید.



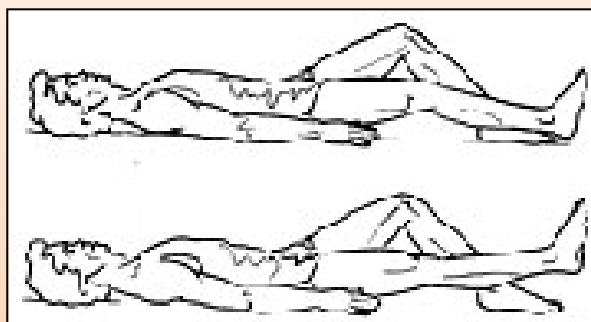
تمرینات ورزشی در زانو درد

تمرین در حالت دراز کش

تمرین ۱۰

حالت استارت: پای سالم از زانو خم و روی زمین گذاشته شده و پای مصدوم کمی از زانو خم به بالا برده میشود.

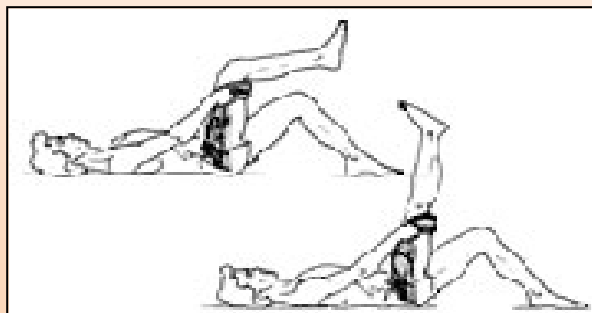
اجرا: سعی کنید پای مصدوم را کاملاً با قدرت صاف کرده، سپس دوباره خم کنید. این تمرین را ۵ بار تکرار کنید. با پای دیگر همین تمرین را تکرار کنید.



تمرین ۱۱

حالت استارت: پای سالم از زانو خم، روی زمین گذارده شود از پشت ران با حوله ای پای مصدوم را کشیده و نگهدارید.

اجرا: پای مصدوم را بحالت کمی خم بالا ببرید، تا آنجا که بدون درد باشد. ران را بطرف حوله فشار دهید و سعی کنید تا آنجا که میتوانید پا را صاف کنید. این حالت را ۵ ثانیه نگهداشته و سپس شل کنید. این تمرین را ۵ بار تکرار و سپس با پای دیگر شروع کنید.



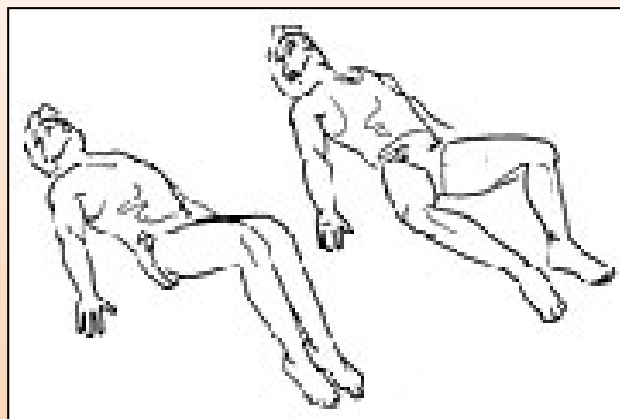
تمرینات ورزشی در زانو درد

تمرین در حالت دراز کشی

تمرین ۱۲

حالت استارت: هردو زانو و باسن را خم کرده و پاها را روی زمین بگذارید.

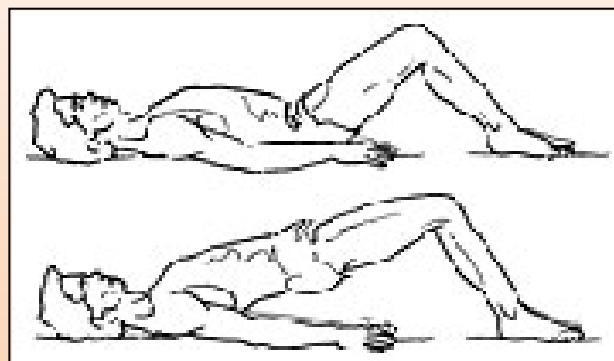
اجرا: هر دو پا را هم زمان به خارج هدایت کرده و دوباره بحالت اول برگردانید. این تمرین را ۵ بار تکرار کنید.



تمرین ۱۳

حالت استارت: پاها از زانو خم شده، روی زمین بگذارید.

اجرا: سعی کنید بدن را تا حد امکان بالا بکشید. در این حالت عضلات باسن را منقبض کرده و پاشنه ها را به زمین فشار دهید. این حالت را ۵ ثانیه نگهدارید، قبل از اینکه بحالت اولیه برگردید و عضلات را شل کنید. این تمرین را ۵ بار تکرار کنید.



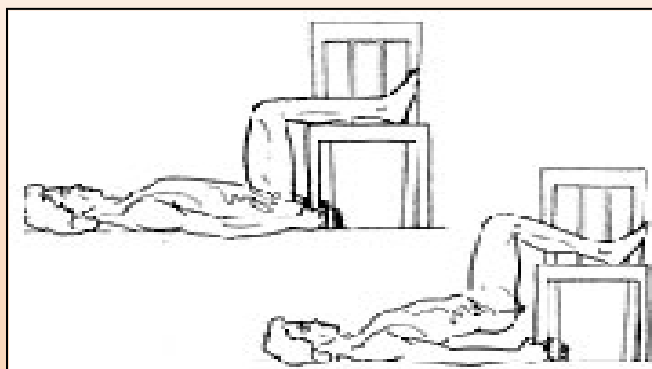
تمرینات ورزشی در زانو درد

تمرین در حالت دراز کش

تمرین ۱۴

حالت استارت: باسن و زانو ها را خم و ساعد پا را روی صندلی بگذارید.

اجرا: سعی کنید بالاتنه را بطرف بالا بیاورید و پاشنه ها را روی صندلی فشار آورید. این حالت را ۵ ثانیه نگهدارید، قبل از اینکه به حالت استارت برگشته و ۱۰ ثانیه ریلکس کنید. این تمرین را ۵ بار تکرار کنید.



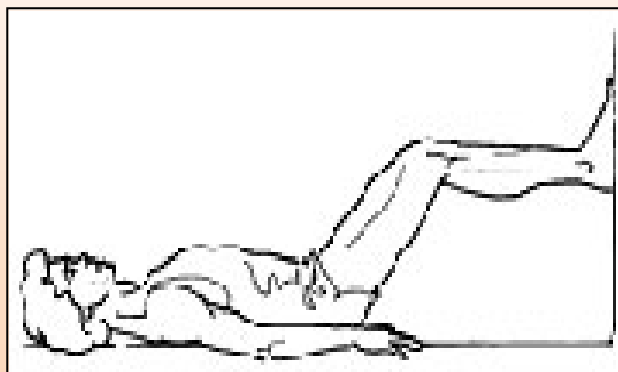
تمرینات ورزشی در زانو درد

تمرین در حالت دراز کش

تمرین ۱۵

حالت استارت: زانو و باسن را خم کرده و پاها را روی دیوار بگذارید.

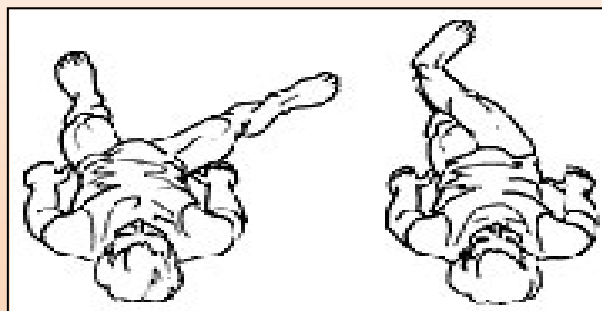
اجرا: پاها را به دیوار فشار داده و ۵ ثانیه نگهدارید. سپس ۱۰ ثانیه عضلات را شل کنید. این تمرین را ۵ بار تکرار کنید.



تمرین ۱۶

حالت استارت: هر دو پا را کشیده و با فاصله روی زمین بگذارید.

اجرا: پای مصدوم را به خارج هدایت کنید. پنجه ها نیز بطرف خارج نشان میدهند. حال پا را بطور مورب از روی پای دیگر بگذرانید (پنجه ها همیشه رو بخارج نشانه رفته اند) این حالت را ۵ ثانیه نگهدارید. پا را بهمین طریق برگردانید و ۱۰ ثانیه استراحت کنید. این تمرین را ۵ بار تکرار کنید. این عمل را با پای دیگر نیز انجام دهید.



تمرینات ورزشی در زانو درد

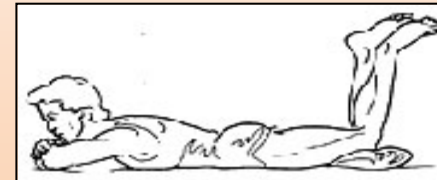
تمرین بحالت قرار گرفته روی شکم

برای انجام این دو تمرین، بر روی شکم خوابیده و بالش زیر زانوها قرار دهید.

تمرین ۱۷

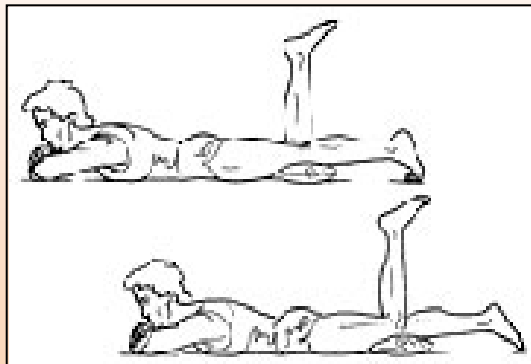
حالت استارت: هر دو زانو را خم کرده، پای سالم را روی پای مصدوم قرار دهید

اجرا: سعی کنید پای مصدوم را در مقابل مقاومت پای دیگر بطرف باسن بکشید. در این حالت شکم را محکم به زمین فشار دهید. این حالت را ۵ ثانیه نگهدارید، سپس ۱۰ ثانیه استراحت کنید. این تمرین را پنج بار تکرار کنید.



تمرین ۱۸

پای چپ و راست را به تناوب برای یک دقیقه خم کنید.



تمرینات ورزشی در زانو درد

تمرین بحالت دراز کشیده، از پهلو

تمرین ۱۹

حالت استارت: پای مصدوم پائین قرار گرفته پای سالم که در پائین قرار گرفته را از زانو و باسن خم کنید.

اجرا: پای بالائی را کشیده و بلند کنید. این حالت را ۵ ثانیه نگهدارید، قبل از اینکه پا را روی زمین بگذارید و ۱۰ ثانیه استراحت کنید. این تمرین را پنج بار تکرار کنید. با پای دیگر همین تمرین را تکرار کنید.

