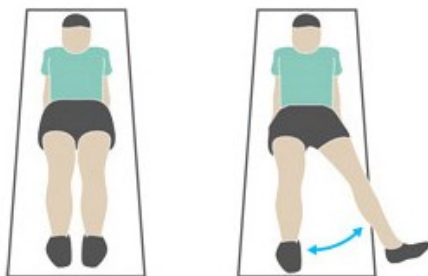


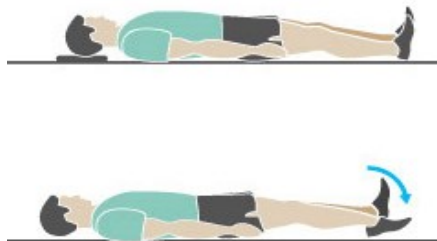
### \*اسلاید پا

روی کمر دراز کشیده و درحالیکه کاسه زانو به سمت بالا اشاره دارد، پا را از بغل از بدن خود دور کنید. سپس پا را به موقعیت شروع برگردانید. این ورزش عضله دور کننده بخصوص ماهیچه سرینی متوسط را را فعال می کند. این عضلات برای ثبات لگن در فاز ایستایش به هنگام پیاده روی بسیار مهم هستند.



### \*پمپ مچ پا

درحالیکه روی کمر دراز کشیده اید، هر دو مچ پا را به شکلی که نوک انگشتان پا به سمت خودتان باشد خم کنید. کف پا را آهسته به سمت بالا و کف پای مقابل را به سمت پایین حرکت می دهیم. مچ پا را باید تا آنجا که میتوانیم بالا آورده و سپس تا آنجا که میتوانیم پایین بیاوریم.



### \*فشردن ران

روی زمین دراز بکشید و عضلات جلوی ران را منقبض کنید به این ترتیب که پشت زانو را به سمت پایین و کف زمین فشار دهید. ۱۰ ثانیه این حالت را حفظ کرده و سپس آرام بگیریید. این تمرین به کاهش تورم کمک کرده و عضلات چهار سر دیستال را قوی می کند. تقویت این عضله برای ایستادن و پیاده روی بسیار حیاتی است.

### \*اسلاید زانو

روی کمر دراز بکشید. سپس با اسلاید کردن پا و پاشنه به سمت بالا و به سمت باسن، باسن و زانو را خم کنید. سپس به موقعیت شروع برگردید. کاسه



صاف و مستقیم روی صندلی مقابل خود بگذارید. ۱۰ دقیقه در این حالت بمانید؛ انگشتان پا می توانند در حالت ریلکس باشند. به آرامی پای خود را از این حالت خارج کنید که می تواند کمی دردناک باشد. اجازه دهید کمی استراحت کند اما آن را ساکن نگذارید و حرکت دهید. پس از این کشش، انجام تمرین اسلاید پاشنه توصیه می شود.



تمام تمرینات را ۳ بار در روز و هر بار ده مرتبه انجام دهید.

### \*بالا رفتن از پله ها

بالا و پایین رفتن از پله ها نیازمند قدرت و انعطاف پذیری در عضلات پا و مفصل زانو می باشد. در ابتدا شما برای بالا رفتن از پله حتما باید از نرده ها برای حفظ تعادل خود کمک بگیرید، ضمن آنکه پله ها را یک یکی و با درنگ بالا می روید. برای بالا رفتن از پله ها همیشه پای سالم خود را اول بالا بگذارید و هنگام پایین رفتن، اول پای جراحی شده را پایین بگذارید.

تاییدکننده: دکتر علی بزم (مدیر گروه جراحی)

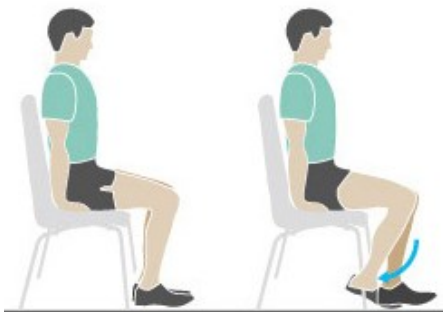
دکتر امیرحسین ذاکری (جراح ارتوپد)

تهیه کننده: الهام رضائی پور (سوپروایزر آموزش سلامت)

زانو باید در طول انجام تمرین به سمت بالا باشد. این تمرین به تقویت عضله همسترینگ و بهبود دامنه حرکتی زانو کمک می کند که هر دو برای انجام فعالیت های روزمره بازم و حیاتی هستند.

### \*خم کردن زانو

روی صندلی بنشینید و پای خود را خم کنید تا جاییکه زیر صندلی قرار گیرد. سپس زانوی خود را تا جاییکه ممکن است خم کنید. ۵ ثانیه در این حالت بمانید و سپس به موقعیت شروع برگردید. این تمرین به بهبود دامنه حرکتی پاهای شما کمک می



کند.

### \*کشش مستقیم زانو

این تمرین به افزایش هرچه بیشتر دامنه حرکتی زانو کمک می کند. شما می توانید زمان کشش زانو را تا ۳۰ دقیقه نیز افزایش دهید. روی صندلی بنشینید و زانوی مفصل مصنوعی را

منبع: