

حرکت، کنار یک دیوار بایستید و پشتتان را به آن تکیه دهید. حالا پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید و در حالی که پشت و لگن را به دیوار چسبانده‌اید، خود را به آرامی به سمت پایین بکشید. این کار را تا جایی ادامه دهید که زانوهای خم شوند و مستقیماً بالای مچ پا قرار گیرند. به مدت ۵ ثانیه در این وضعیت بمانید و سپس به حالت اولیه خود برگردید.



مارش زانو: از دیگر حرکات ورزش زانو که موجب تقویت زانو و عضلات چهار سر ران می‌شود، انجام حرکت مارش زانو است. برای انجام این حرکت ابتدا روی یک صندلی بنشینید و کف دو پا را روی زمین قرار دهید. حالا در حالی که لبه‌ی صندلی را گرفته‌اید، یک پای خود را با همان حالت خمیده بلند کرده و به سمت قفسه سینه نزدیک کنید. این حرکت را در ست ۲۰ تایی تکرار کنید.



کشش زانو: برای انجام کشش زانو، ابتدا روی سطحی صاف به پشت دراز بکشید و پاها را در حالتی صاف قرار دهید. در گام بعدی یک پا را خم کرده و در حالی که دست‌ها

حالت بمانید. این حرکت را برای هر پا به تعداد ۱۰ تا ۱۵ مرتبه تکرار کنید.



پل زدن: از جمله نمونه‌های کارآمد در ورزش زانو پل زدن است. انجام این حرکت ضمن تقویت عضلات همسترینگ و چهار سر ران موجب حفظ ثبات، پایداری و تعادل زانو می‌شود. برای انجام این حرکت لازم است ابتدا روی سطحی صاف دراز کشیده و زانوهای دو پا را در حالت خم قرار دهید. حالا در حالی که کف پاها روی زمین قرار دارد، باسن خود را بدون قوس پیدا کردن کمر از زمین جدا کنید و به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه در همین حالت بمانید. تکرار این حرکت به تعداد ۶ تا ۸ مرتبه موجب تقویت زانو می‌شود.



اسکات با تکیه بر دیوار: یکی از موثرترین حرکات ورزش زانو که موجب تقویت عضلات و افزایش قدرت مفاصل می‌شود، تمرین اسکات با تکیه بر دیوار است. برای انجام این



تقویت زانو یکی از اساسی‌ترین کارهایی است که می‌توانیم برای حفظ سلامت زانوهای و پیشگیری از آسیب آن‌ها انجام دهیم. زانو جزو پرکاربردترین مفاصل بدن است که تقریباً دامنه وسیعی از حرکات جسمانی ما را پوشش می‌دهد. کافی است به تمام حرکات جسمانی یک روز خود از نشستن و خوابیدن تا راه رفتن و دویدن فکر کنید تا متوجه نقش کلیدی این عضو از بدن در هدایت حرکات فیزیکی بدن شوید. این دامنه حرکتی بالا، مفصل زانو را مستعد آسیب‌پذیری بیشتر می‌کند. از همین رو بهترین اقدامی که افراد می‌توانند جهت پیشگیری از برو آسیب و صدمه انجام دهند، ورزش زانو است.



حرکت دادن پا از پهلوی: حرکت دادن پاها از پهلوی می‌تواند ضمن تقویت زانو ورزشی موثر در کاهش درد باشد. برای انجام این حرکت به پهلوی دراز بکشید و پاهایتان را در یک راستا قرار دهید. حالا در مرحله بعدی تلاش کنید پای بالایی را تا زاویه ۴۵ درجه بالا ببرید و به مدت ۵ ثانیه در همین



ورزشهای زانو



گروه هدف: بیماران که از درد مفصل زانو رنج می
برند

زیر نظر: رئیس بخش (دکتر داود آقا محمدی)

فلوشیپ طب تسکینی و درد

تهیه و تنظیم: سارا ساعدی کارشناس پرستاری

سر پرستار بخش

تاریخ بازنگری ۱۴۰۳/۰۱

کشش عضلات چهار سر ران: از مهم‌ترین عضلات مفصل زانو که ورزش دادن آن موجب تقویت و مقاومت بالای زانو می‌شود، عضلات چهار سر ران است. برای انجام کشش عضلات چهار سر ران لازم است از یک دیوار یا صندلی جهت حفظ بیشتر تعادل کمک بگیرید. یک دست را روی دیوار قرار داده و روی یکی از پاها بایستید. حالا در گام بعدی تلاش کنید با کمک دست دیگر پای مقابل را به سمت کمر حرکت دهید. در انجام این حرکت هدف این است که با کمک دست پا را به لگن نزدیک کرده تا احساس کشش و فشار را در قسمت ران تجربه کنید. این حرکت را به تعداد ۱۰ مرتبه برای پا تکرار کنید.

منابع: کتاب باز توانایی زانو دکتر شهرام آهنگان

شماره تلفن مرکز:

۳۳۳۳۴۷۰۵۴-۹

داخلی ۲۰۲۸ بخش طب تسکینی

آدرس سایت مرکز

<http://imamreza.tbzmed.ac.ir>



را به دور ران حلقه کرده‌اید، آن را به سمت قفسه سینه بکشید. توجه داشته باشید که پا بایستی در حالتی کاملاً عمودی قرار گیرد. تکرار این حرکت در ۱۰ ست ۱۵ ثانیه‌ای می‌تواند موجب تقویت زانو شود.



کشش مچ پا: از دیگر حرکات موثر ورزش زانو که به تقویت عضلات چهار سر ران کمک می‌کند، کشش مچ پاست. برای انجام این حرکت روی زمین بنشینید و پاهای خود را در حالتی صاف قرار دهید. حالا یک کش ورزشی را در گودی کف پای راستان قرار دهید و آن را تا رسیدن به مقاومت و فشار مطلوب بکشید. توجه داشته باشید که در هنگام کشیدن کش، بایستی پنجه پای مقابل خود را مانند وضعیت فشار دادن پدال گاز ماشین، به سمت پایین بکشید. برای ۵ ثانیه در همین وضعیت بمانید، سپس آن را به تعداد ۲۰ مرتبه برای هر پا تکرار کنید.

