

## ۱۲ تمرین برای پیشگیری و درمان زانودرد

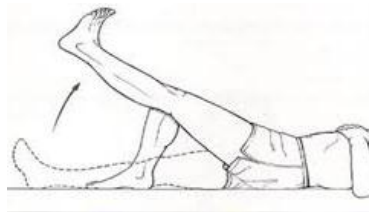
زانو بزرگترین مفصل بوده و آسیب های آن در زندگی روزانه (بالا و پایین رفتن از پله، دوزانو و چهارزانو نشستن)، کار (چمباتمه زدن در حین کشاورزی، تعمیرکاری خودرو) در ورزش (افتادن بر روی زانوی خم، پیچ خوردن) بسیار شایع است.

در اینجا ۱۲ تمرین ساده که در شرایط مختلف قابل انجام است را تشریح می کنیم. البته پیشنهاد می شود در صورت بروز هرگونه علامتی ناشی از عملکرد نامناسب این مفصل مانند عدم توانایی تحمل وزن بر روی اندام، درد، تورم، محدودیت حرکتی و ... نخست با متخصصین این حوزه مشورت نموده و در کنار اقدام درمانی شایسته، از اثرات سودمند این تمرینات برای بهبودی سریعتر بهره جست:

- ✓ تمرینات تقویتی عضلات زانو: تمرینات را سه بار در روز، هر بار ۱۰ تکرار انجام دهید و هر تکرار را ۱۰ ثانیه نگه دارید، پیشنهاد می شود تمرینات در هر دوزانو انجام شود
۱. انقباض ایزومتریک عضله چهارسرانی در حالت نشسته: یک پای خود را خم کنید و پای دیگر دراز باشد، سعی کنید زانوی پای صاف را به زمین برساند (پیشنهاد می شود یک حوله کوچک را لوله کرده و زیر زانو بگذارید) و ۱۰ شماره به آرامی بشمارید



۲. تمرین SLR: به پشت بخوابید و یک پای خود را خم کنید، پای دیگر را با زانوی کاملاً صاف از روی زمین حدود ۱۵ سانتی متر بلند کنید و نگه دارید



۳. تقویت عضلات دور کننده رانی: به پهلو بخوابید و زانوی زیر را خم کنید، پای بالایی را با زانوی صاف بالا ببرید

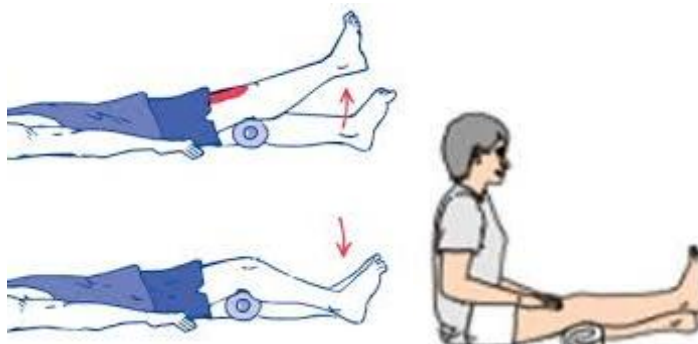


۴. تقویت عضلات نزدیک کننده رانی: به پهلو و در نزدیکی په صندلی دراز بکشید، پای بالایی رو روی صندلی بگذارید تا امکان بلند کردن زانو زیرین فراهم شود،

a. برای انجام این تمرین می توان پای بالایی را خم کرده و جلوی پای زیرین گذاشت تا امکان بلند کردن آن فراهم گردد



۵. در وضعیت نشسته (یا خوابیده) زیر زانو و ران را یک حوله لوله شده یا بالش قرار داده و پاشنه را از روی زمین بلند کرده و زانو را صاف کنید و نگه دارید.



۶. تمرین تقویتی عضله چهار سر: دو تمرین نخست عضله را از سر پایین و محل اتصالش به استخوان ساق پا و تمرین سوم عضله چهارسر را از سر بالا و محل اتصالش به ناحیه لگن تقویت می نماید

a. بر روی صندلی بنشینید و یک زانو را صاف کنید و نگه دارید، این تمرین را با پای دیگر تکرار کنید

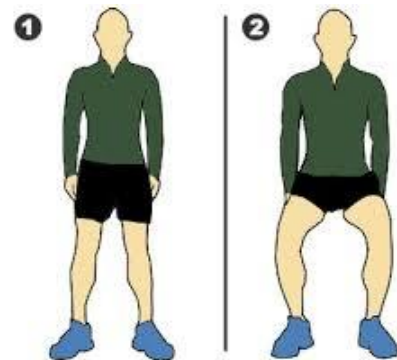
b. در مرحله بعد یک توپ یا بالش بین دو زانو قرار داده ، زانوها را به هم فشرده و هر دو زانو را با هم بالا بیاورید، در این تمرینات عضله چهارسرانی از سر پایین یا محل اتصال عضله با استخوان ساق پا تقویت می شود

c. در وضعیت نشسته بر روی صندلی ران خود را بلند کنید بدون آنکه زانو صاف شود



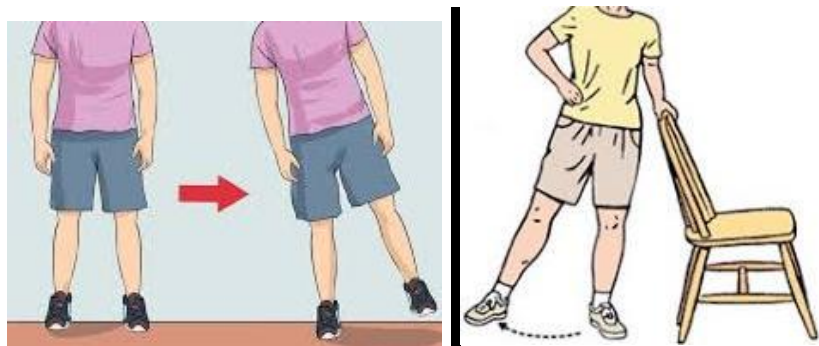
۷. تمرین اسکات: به دیوار تکیه بدهید و پاها را کمی از دیوار فاصله داده و به اندازه عرض شانه ها، باز کنید، بدون آنکه ستون فقرات خود را از دیوار جدا کنید به پایین سر بخورید تا جایی که

زانوینان جلوتر از انگشتان پایتان قرار نگیرد و نگه دارید، به آرامی به وضعیت نخستین ایستاده باز گردید



۸. تمرین ۴گانه: در حالت ایستاده، با زانوی صاف پا را در چهار جهت اصلی به آرامی حرکت دهید، در حرکت رو به جلو عضله چهار سر رانی، در جهت رو به عقب عضله همسترینگ یا پشت رانی، در حرکت رو به بیرون عضلات دور کننده و در حرکت رو به داخل عضلات نزدیک کننده ران تقویت می شوند.

a. در صورتی که حفظ تعادل برایتان مشکل است می توانید از یک صندلی یا میز به عنوان تکیه گاه بهره ببرید.



۹. تقویت عضلات پشت رانی: رو به دیوار بایستید و پاشنه پای خود را از زمین بلند کرده و نگه دارید



پیشنهاد می شود برای تقویت بیشتر و دشوار نمودن تمرینات بالا، از بستن کیسه شن به دور مچ پا کمک بگیرید

✓ تمریناتی که در زیر آورده می شوند تمرینت کششی هستند که پیشنهاد می شود ۳ بار در روز و پس از تمرینات تقویتی بالا، یکبار انجام شده و هر کشش به مدت ۳۰ شماره (ثانیه) نگه داشته شوند

۱۰. کشش عضلات پشت ساق: روی زمین نشسته و پای خود را دراز کنید، شال یا کمربندی را از زیر کف پا عبور داده و دوسرش را با دست به سمت خود بکشید تا کشش را (بدون درد) در پشت ساق خود احساس نمایید.



۱۱. کشش عضلات پشت ران یا همسترینگ: رو به میز یا صندلی بایستید و یک پای خود را روی آن قرار دهید و سعی کنید انگشتان پای خود را بگیرید، نکته مهم این تمرین این است که به هیچ عنوان زانو نباید خم شود.

b. اگر نمی توانید بدون خم کردن زانو، به انگشتان پا برسید کوتاهی عضله همسترینگ دارید پس تا جایی که احساس کشش بدون درد دارید به انگشتان نزدیک شده و نگه دارید، با گذشت زمان و پیگیری تمرین، کوتاهی از بین رفته و می توانید به خوبی انگشتان پایتان را بگیرید



۱۲. کشش چهارسرانی: رو به دیوار بایستید و با یک دست به دیوار تکیه دهید، یک پا را خم کرده و با دست آزادتان مچ پا را گرفته و به باسن خون نزدیک کنید، تا جایی که کشش (نه درد) را به خوبی در جلوی ران خود احساس کنید. با گذشت زمان میزان انعطاف پذیری این عضله افزایش یافته و می توانید حرکت را کامل انجام دهید



زینب واشقانی / فیزیوتراپیست فدراسیون پزشکی ورزشی