

ورزش درمانی آرتروز زانو



یکی از مشکلاتی که ممکن است برای زانوها پیش بیاید آرتروز زانو است. آرتروز زانو یکی از عوامل شایع ایجاد درد در افراد بالای ۴۰ سال محسوب می‌شود و شایع‌ترین بیماری تخریبی میان مفاصل بدن است. میزان ابتلا به این بیماری در خانم‌ها نسبت به آقایان بیشتر است. اگر این مشکل شماست، بهتر است در مورد آن اطلاعاتی داشته و برای بهبود آن کاری انجام دهید. ورزش همچنان که بر استحکام مکانیکی و تقویت عضلات موثر است می‌تواند روی تغذیه غضروف نیز اثر بگذارد. بعلاوه ورزش باعث افزایش جریان خون می‌شود و به انعطاف‌پذیری مفصل کمک می‌کند.

۱- کشش عضله همسترینگ یا پشت ران: (Hamstring Stretch)

ابتدا ۵ دقیقه بدن را گرم کنید.
یک باند پارچه ای را دور کف ای راست انداخته ، دو سر آن را با دست گرفته و بلند کنید سپس بکشید تا عضله ی پشت پا کشیده شود.
این کشش را ۲۰ ثانیه ادامه داده و تمرین را برای ای چپ نیز تکرار کنید.
این تمرین را برای هر پا حداقل ۲ بار تکرار کنید.

این کشش موجب افزایش دامنه ی حرکتی مفصل می شود. از طرفی ورزش های تقویتی مانند پیاده روی موجب تقویت عضلانی شده و لذا موجب ثبات مفصل می شود.



۲- کشش عضله پشت ساق: (Calf Stretch)

کشش عضلات شل موجب افزایش انعطاف پذیری آن ها شده و از درد و صدمه به بافت نرم جلوگیری می کند. برای این تمرین در پشت یک صندلی قرار بگیرید و با دو دست پشتی صندلی را نگه دارید و پای راست را از زانو خم کرده جلو ببرید و پای چپ عقب و کشیده. حال با فشار روی پاشنه ی پای راست و خم شدن به جلو عضله ی ساق پای چپ را بکشید. این تمرین را برای پای دیگر نیز تکرار کنید.



۳- بالا بردن یک پا (Straight Leg Raise)

به پشت روی زمین دراز بکشد و زانو ها را خم کرده بطوری که کف پاها روی زمین قرار گیرد. یک پا را صاف کرده و به اندازه ی ۳۰ درجه بالا بیاورید . ۵ ثانیه بالا نگه دارید و پایین آورید. تمرین را برای پای دیگر تکرار کنید. این تمرین را برای هر دو پا مجموعاً ۱۰ بار انجام دهید.



۴- انقباض عضله ی چهار سر ران (Quad Set)

به پشت دراز بکشید و هر دو پا را کنار هم صاف روی زمین قرار دهید. می توانید برای انجام بهتر این تمرین یک پد یا قطعه ای حوله زیر زانو قرار دهید. حالا با انقباض عضله ی چهار سر ران پشت زانوی خود را به پد یا حوله فشار دهید و ۵ ثانیه در حال انقباض نگه دارید. این تمرین را برای هر دو پا انجام داده و مجموعاً ۱۰ بار تکرار کنید.

۵- تمرین بلند کردن پا روی صندلی (Seated Hip March)

برای انجام این تمرین روی یک صندلی در راستای قائم بایستید. سپس پای راست را بالا آورده و بصورت صاف موازی با زمین قرار دهید . ۵ ثانیه نگه دارید و سپس پایین آورید و این تمرین را برای پای دوم نیز انجام دهید. این تمرین را ۱۰ بار برای هر دو پا تکرار کنید.



۶- فشردن بالش (Pillow Squeeze)

این تمرین را می توانید در دو حالت نشسته و دراز کش با زانوی ۹۰ درجه خم شده انجام دهید. برای این تمرین یک بالش را بین دو زانوی خود قرار داده و آن را می فشارید . ۵ ثانیه به فشار بالش ادامه می دهید و سپس ریلکس می شوید. این تمرین را ۱۰ بار انجام دهید. فایده و هدف این تمرین تقویت عضلات داخلی پا بخصوص ران و عضلات ساپورت کننده ی زانو است که بنوبه ی خود موجب حمایت بیشتر زانو و کمک به رفع مشکلات آرتروز می باشد.



۷- بلند کردن پاشنه (Heel Raise)

-در پشت یک صندلی در راستای قائم بایستید و با دستان خود پشت صندلی را بگیرید.
-روی پنجه های هر دو پا بلند شوید ، ۵ ثانیه در این حالت توقف کنید و به حالت اول باز گردید.
۱۰ بار این حرکت را تکرار کنید ، بعد استراحت دوباره ۱۰ بار دیگر تکرار کنید.



۸- بلند کردن طرفی پا (Side Leg Raise)

مانند حالت قبل پشت یک صندلی قرار گرفته و با دست ها پشت صندلی را بگیرید.
 حال پای راست را از پهلوی راست بلند کنید ، مراقب باشید که بدنتان خم نشود ، به حالت اول باز گردید. این حرکت را ۱۰ بار انجام داده و کمی استراحت کنید و مجدداً ۱۰ بار تکرار کنید.
 حال نوبت به پای چپ است، دستور بالا را برای پای چپ تکرار کنید.

