

برنامه توانبخشی زانو

هدف برنامه

بعد از آسیب یا جراحی زانو، یک برنامه توانبخشی ورزشی به شما کمک می کند تا به فعالیت های روزانه خود بازگردید و از زندگی فعال تر و سالم تر لذت بیشتری ببرید. پیروی از یک برنامه توانبخشی مطلوب به شما کمک می کند تا هرچه زودتر به ورزش و سایر فعالیت های تفریحی خود بازگردید.

در قسمت ذیل، یک برنامه توانبخشی عمومی ارائه شده است که طیف گسترده ای از تمرینات را شامل می شود. برای اطمینان از ایمنی و کارآمد بودن این برنامه برای شما، تمرین ها باید تحت نظارت پزشک شما انجام شود. با پزشک خود صحبت کنید که کدام تمرینات به شما در رسیدن به اهداف توان بخشی کمک می کند.

قدرت: تقویت ماهیچه هایی که از زانوی شما حمایت می کنند باعث کاهش فشار بر مفصل زانو می شود. عضلات قوی به مفصل زانو کمک می کند تا نیروهای وارد شده را جذب کند.

انعطاف پذیری: کشش عضلات تقویت شده برای بازگرداندن دامنه حرکت و جلوگیری از صدمات مهم است. کشش آرام بعد از تمرینات تقویتی به کاهش درد عضلات کمک کرده و عضلات را انعطاف پذیر می کند.

عضلات هدف: گروه های عضلانی هدف در این برنامه توانبخشی شامل موارد زیر است:

- چهار سر ران (جلوی ران)
- همسترینگ (پشت ران)
- ابداکتورها (خارج ران)
- ادداکتورها (داخل ران)
- سרینی (باسن)

مدت انجام برنامه: برنامه توانبخشی زانو باید به مدت ۴ الی ۶ هفته ادامه یابد، مگر اینکه توسط پزشک تغییر داده شده باشد. پس از بهبودی شما، این تمرینات می تواند به عنوان یک برنامه برای محافظت مادام العمر و سلامت زانوها ادامه یابد. انجام تمرینات دو تا سه روز در هفته باعث حفظ قدرت و دامنه حرکت در زانوها خواهد شد.

شروع برنامه

گرم کردن: قبل از انجام تمرینات زیر، ۵ تا ۱۰ دقیقه فعالیت با شدت کم مانند پیاده روی یا دوچرخه ثابت انجام دهید.

کشش: بعد از گرم کردن و قبل از انجام تمرین های تقویتی، تمرین های کششی را انجام دهید. وقتی تمرین های تقویتی را تمام کردید، تمرینات کششی را تکرار کنید تا برنامه پایان یابد.

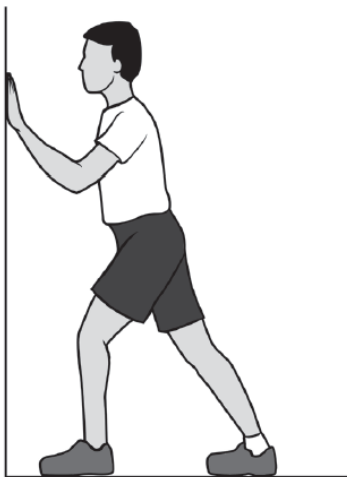
درد را نادیده نگیرید: شما نباید هنگام ورزش احساس درد کنید. در صورت وجود هرگونه درد هنگام ورزش، با پزشک خود صحبت کنید.

سؤال پرسید: اگر مطمئن نیستید که چگونه حرکات ورزشی این برنامه را انجام دهید، می توانید با اسکن بار کد بالای هر عکس با دوربین موبایل و یا لمس این بارکد در تلفن همراه فیلم آن را مشاهده کنید و در صورت هرگونه سؤال در مورد این ورزش ها و مشکلات اسکلتی-عضلانی خود، می توانید به شماره ۰۹۰۲۳۴۸۸۳۰۸ در اپلیکیشن whatsapp پیام دهید.



برنامه توانبخشی زانو ورزش های کششی

۱- کشش عضلات پشت ساق



عضلات درگیر: مجموعه عضلات گاستروکنیموس-سولئوس
شما باید این کشش را در پشت ساق و پاشنه خود احساس کنید.

تجهیزات مورد نیاز: هیچ تجهیزات خاصی نیاز ندارد.

تکرار

۲ ست ۴ تایی

تکرار در هفته

۶ تا ۷ روز در هفته

اجرای گام به گام:

- رو به دیوار بایستید و دست های خود را به دیوار تکیه دهید.
- پای سالم جلوتر قرار گیرد و زانو را کمی خم کنید. پای درگیر عقب تر قرار گیرد و صاف باشد.
- کف هر دو پا روی زمین باشد.
- لگن را به سمت جلو (به سمت دیوار) فشار دهید و ۳۰ ثانیه نگه دارید. سپس ۳۰ ثانیه استراحت کنید. این حرکت را مجدداً تکرار کنید.

نکته

کمر شما باید صاف باشد و قوس نداشته باشد.

۲- کشش عضله چهارسر ران در حالت ایستاده



عضلات درگیر: عضلات چهارسر ران
شما باید این کشش را در جلوی ران خود احساس کنید.

تجهیزات مورد نیاز: هیچ تجهیزات خاصی نیاز ندارد.

تکرار

۲ تا ۳ بار

تکرار در هفته

۴ تا ۵ روز در هفته

اجرای گام به گام:

- پشت صندلی یا دیوار را برای داشتن تعادل، نگه دارید.
- زانوی خود را خم کرده و پاشنه خود را به سمت باسن بکشید.
- مچ پا را با دست بگیرید و پاشنه پا را به آرامی به بدن خود نزدیک کنید.
- این موقعیت را برای ۳۰ تا ۶۰ ثانیه نگه دارید.
- با پای مخالف تکرار کنید.

نکته

کمر را نچرخانید و به آن قوس ندهید.



برنامه توانبخشی زانو ورزش های کششی

۳- کشش عضلات همسترینگ در حالت خوابیده



عضلات درگیر: عضلات همسترینگ

شما باید این کشش را در پشت ران و زانوی خود احساس کنید.

تکرار

۲ تا ۳ بار

تکرار در هفته

۴ تا ۵ روز در هفته

تجهیزات مورد نیاز: هیچ تجهیزات خاصی نیاز ندارد.

اجرای گام به گام:



- روی زمین دراز بکشید و هر دو زانو را خم کنید.
- یک پا را از زمین بلند کنید و زانو را به سمت سینه خود بکشید.
- دست های خود را پشت ران خود در زیر زانو قرار دهید.
- پای خود را صاف کنید و سپس آن را به آرامی به سمت سر خود بکشید، تا زمانی که احساس کشش کنید.
- این موقعیت را برای ۳۰ تا ۶۰ ثانیه نگه دارید.
- با پای مخالف تکرار کنید.

نکته دست های خود را نباید روی مفصل زانو قرار دهید و بکشید.



برنامه توانبخشی زانو ورزش های تقویتی

۴- اسکات نا کامل (چمباتمه زدن نا کامل)



عضلات درگیر: عضلات چهارسر ران، سیرینی و همسترینگ
شما باید این فعالیت را در پشت و جلوی ران و باسن خود احساس کنید.

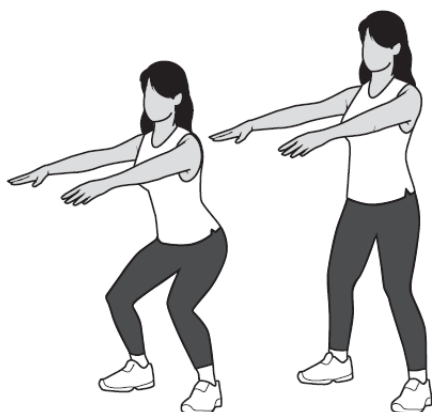
تکرار

۳ ست ۱۰ تایی

تکرار در هفته

۴ تا ۵ روز در هفته

تجهیزات مورد نیاز: با گذشت زمان، هرچه انجام تمرین راحت تر می شود، با نگه داشتن وزنه در دست، به تدریج مقاومت را افزایش دهید. با وزنه ۲ یا ۲,۵ کیلوگرمی شروع کنید و به تدریج تا ۴,۵ یا ۵ کیلوگرمی افزایش دهید.



اجرای گام به گام:

- پاها را به اندازه عرض شانه از هم باز کنید. دست های خود را جلوی ران های یا در جلوی بدن خود قرار دهید. در صورت لزوم، برای حفظ تعادل، دست ها را در پشت صندلی یا دیوار نگه دارید.
- قفسه سینه خود را بلند کرده و باسن را به آرامی حدود ۲۵ سانتیمتر پایین بیاورید. (انگار که می خواهید روی صندلی بنشینید)
- وزن خود را روی پاها قرار داده و ۵ ثانیه اسکات را نگه دارید.
- پاشنه پاها را فشار داده و بدن خود را به حالت ایستاده برگردانید.

نکته کمر خود را به سمت جلو خم نکنید.

۵- تقویت همسترینگ



عضلات درگیر: عضلات همسترینگ

شما باید این فعالیت را در پشت ران خود احساس کنید.

تکرار

۳ ست ۱۰ تایی

تکرار در هفته

۴ تا ۵ روز در هفته

تجهیزات مورد نیاز: با گذشت زمان، هرچه انجام تمرین راحت تر می شود، با اضافه کردن وزنه به مچ پا، به تدریج مقاومت را افزایش دهید. با وزنه ۲ یا ۲,۵ کیلوگرمی شروع کنید و به تدریج تا ۴,۵ یا ۵ کیلوگرمی افزایش دهید. برای انجام این تمرین به وسیله دستگاه در باشگاه، از مربی باشگاه کمک بگیرید.



اجرای گام به گام:

- برای حفظ تعادل، دست ها را به پشت صندلی یا دیوار تکیه دهید.
- زانوی آسیب دیده را خم کرده و پاشنه خود را (تا حد امکان بدون درد) به طرف سقف بلند کنید.
- این وضعیت را به مدت ۵ ثانیه نگه دارید و سپس استراحت کنید. مجدداً تکرار کنید.

نکته زانوها را به هم نزدیک نگه دارید. بدن را خم نکنید و فقط زانو را خم کنید.



برنامه توانبخشی زانو ورزش های تقویتی

۶- بلند کردن ساق پا



عضلات درگیر: مجموعه عضلات گاستروکنیموس-سولئوس
شما باید این فعالیت را در ساق پای خود احساس کنید.

تکرار

۲ ست ۱۰ تایی

تکرار در هفته

۶ تا ۷ روز در هفته

تجهیزات مورد نیاز: صندلی جهت حفظ تعادل

اجرای گام به گام:

- بایستید؛ به طوریکه وزن بدن روی هر دو پا به طور مساوی توزیع شده باشد. پشت صندلی یا دیوار را برای حفظ تعادل نگه دارید.
- پای سالم خود را از زمین بلند کنید تا تمام وزن شما روی پای آسیب دیده قرار گیرد.
- پاشنه پای آسیب دیده را تا حد ممکن بالا بیاورید، سپس پایین بیاورید.
- ۱۰ بار تکرار کنید.



نکته وزن خود را روی سینه پا (ناحیه زیر انگشتان) قرار دهید.

۷- صاف کردن پا



عضلات درگیر: عضله چهارسر ران

شما باید این فعالیت را در جلوی ران خود احساس کنید.

تکرار

۳ ست ۱۰ تایی

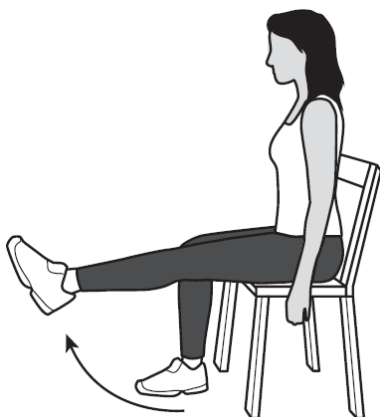
تکرار در هفته

۴ تا ۵ روز در هفته

تجهیزات مورد نیاز: با گذشت زمان، هرچه انجام تمرین راحت تر می شود، با اضافه کردن وزنه به مچ پا، به تدریج مقاومت را افزایش دهید. با وزنه ۲ یا ۲,۵ کیلوگرمی شروع کنید و به تدریج تا ۴,۵ یا ۵ کیلوگرمی افزایش دهید. برای انجام این تمرین به وسیله دستگاه در باشگاه، از مربی باشگاه کمک بگیرید.

اجرای گام به گام:

- روی صندلی یا نیمکت بنشینید.
- ماهیچه های ران خود را محکم کنید و به آرامی و تا حد ممکن پای آسیب دیده خود را بلند کنید.
- عضلات ران خود را فشرده کرده و این حالت را برای ۵ ثانیه نگه دارید. سپس استراحت کنید و پای خود را به زمین بیاورید. مجددا این حرکت را تکرار کنید.



نکته پا را نچرخانید و از نیروی محکم برای بلند کردن آن استفاده نکنید.

برنامه توانبخشی زانو ورزش های تقویتی

۸- بلند کردن مستقیم پا



عضلات درگیر: عضله چهارسر ران

شما باید این فعالیت را در جلوی ران خود احساس کنید.

تکرار

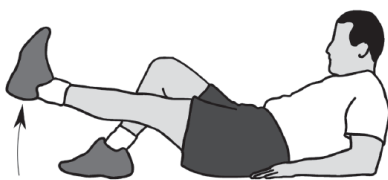
۳ ست ۱۰ تایی

تکرار در هفته

۴ تا ۵ روز در هفته

تجهیزات مورد نیاز: با گذشت زمان، هرچه انجام تمرین راحت تر می شود، با اضافه کردن وزنه به مچ پا، به تدریج مقاومت را افزایش دهید. با وزنه ۲ یا ۲,۵ کیلوگرمی شروع کنید و به تدریج تا ۴,۵ یا ۵ کیلوگرمی افزایش دهید. برای انجام این تمرین به وسیله دستگاه در باشگاه، از مربی باشگاه کمک بگیرید.

اجرای گام به گام:



- روی زمین درازبکشید. برای حمایت از بالاتنه، آرنج ها را به طور مستقیم زیر شانه ها قرار دهید.
- پای آسیب دیده خود را صاف نگه دارید و پای سالم را خم کنید طوری که کف پا روی زمین باشد.
- عضله ران پای آسیب دیده خود را منقبض کنید و به آرامی آن را ۱۵ تا ۲۵ سانتیمتر از زمین بلند کنید.
- این وضعیت را به مدت ۵ ثانیه نگه دارید؛ سپس استراحت کنید و پا را پایین بیاورید. مجدداً این حرکت را تکرار کنید.

نکته گردن و شانه های خود را تحت تنش و فشار قرار ندهید.

۹- بلند کردن مستقیم پا در حالت خوابیده به شکم



عضلات درگیر: عضلات همسترینگ و سרینی

شما باید این فعالیت را در پشت ران و در باسن خود احساس کنید.

تکرار

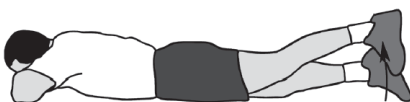
۳ ست ۱۰ تایی

تکرار در هفته

۴ تا ۵ روز در هفته

تجهیزات مورد نیاز: با گذشت زمان، هرچه انجام تمرین راحت تر می شود، با اضافه کردن وزنه به مچ پا، به تدریج مقاومت را افزایش دهید. با وزنه ۲ یا ۲,۵ کیلوگرمی شروع کنید و به تدریج تا ۴,۵ یا ۵ کیلوگرمی افزایش دهید. برای انجام این تمرین به وسیله دستگاه در باشگاه، از مربی باشگاه کمک بگیرید.

اجرای گام به گام:



- روی زمین در حالت دمر (خوابیده به شکم) دراز بکشید. سر خود را روی دست ها قرار دهید.
- عضلات سרینی (باسن) و همسترینگ پای آسیب دیده را منقبض کرده و پا را تا حد ممکن به سمت سقف بلند کنید.
- این وضعیت را به مدت ۵ ثانیه نگه دارید.
- پای خود را پایین آورده و به مدت ۲ ثانیه استراحت دهید. مجدداً این حرکت را تکرار کنید.

نکته استخوانهای لگن خود را روی زمین نگه دارید.



برنامه توانبخشی زانو ورزش های تقویتی

۱- دور کردن لگن



عضلات درگیر: عضلات دورکننده لگن و سیرینی

شما باید این فعالیت را در خارج ران و در باسن خود احساس کنید.

تکرار

۳ ست ۲۰ تایی

تکرار در هفته

۴ تا ۵ روز در هفته

تجهیزات مورد نیاز: با گذشت زمان، هرچه انجام تمرین راحت تر می شود، با اضافه کردن وزنه به مچ پا، به تدریج مقاومت را افزایش دهید. با وزنه ۲ یا ۲,۵ کیلوگرمی شروع کنید و به تدریج تا ۴,۵ یا ۵ کیلوگرمی افزایش دهید.

اجرای گام به گام:



- به پهلوی دراز بکشید. به طوری که پای آسیب دیده در بالا قرار داشته باشد و پای سالم پایین باشد و کمی آن را خم کنید.
- پای بالا را صاف کنید و به آرامی آن را تا ۴۵ درجه بالا ببرید. زانوی خود را صاف نگه دارید، اما آن را قفل نکنید.
- این وضعیت را به مدت ۵ ثانیه نگه دارید.
- پای خود را به آرامی پایین آورده و به مدت ۲ ثانیه آن را استراحت دهید. مجدداً این حرکت را تکرار کنید.

نکته هنگام بالا بردن پا، آن را نچرخانید.

۱۱- نزدیک کردن لگن



عضلات درگیر: عضلات نزدیک کننده لگن

شما باید این فعالیت را در داخل ران خود احساس کنید.

تکرار

۳ ست ۲۰ تایی

تکرار در هفته

۴ تا ۵ روز در هفته

تجهیزات مورد نیاز: با گذشت زمان، هرچه انجام تمرین راحت تر می شود، با اضافه کردن وزنه به مچ پا، به تدریج مقاومت را افزایش دهید. با وزنه ۲ یا ۲,۵ کیلوگرمی شروع کنید و به تدریج تا ۴,۵ یا ۵ کیلوگرمی افزایش دهید. برای انجام این تمرین به وسیله دستگاه در باشگاه، از مربی باشگاه کمک بگیرید.

اجرای گام به گام:



- روی پهلوی سمت آسیب دیده دراز بکشید و هر دو پا را صاف نگه دارید.
- پای سالم را در مقابل پای آسیب دیده قرار دهید.
- پای مصدوم را ۱۵ تا ۲۰ سانتیمتر از زمین بلند کنید.
- این وضعیت را به مدت ۵ ثانیه نگه دارید.
- پای خود را پایین بیاورید و ۲ ثانیه استراحت کنید. مجدداً این حرکت را تکرار کنید.

نکته جهت حفظ تعادل و پشتیبانی، دست خود را در جلوی شکم، روی زمین قرار دهید.



ID: pmrdoctors



www.pmrdoctors.ir



برنامه توانبخشی زانو ورزش های تقویتی

۱۲- پرس پا



عضلات درگیر: عضلات چهار سر ران و همسترینگ
شما باید این فعالیت را در جلوی لگن و جلو و عقب ران خود احساس کنید.

تکرار

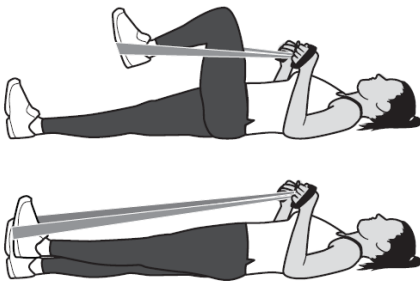
۳ ست ۱۰ تایی

تکرار در هفته

۴ تا ۵ روز در هفته

تجهیزات مورد نیاز: این تمرین بهتر است با استفاده از یک باند کششی الاستیک با مقاومت قابل تحمل انجام شود. هرچه انجام تمرین راحت تر شد، به تدریج سطح مقاومت را افزایش دهید. با این تمرین از وزنه های میچ پا استفاده نکنید، بلکه مقاومت باند کششی الاستیک را افزایش دهید. برای انجام این تمرین به وسیله دستگاه در باشگاه، از مربی باشگاه کمک بگیرید.

اجرای گام به گام:



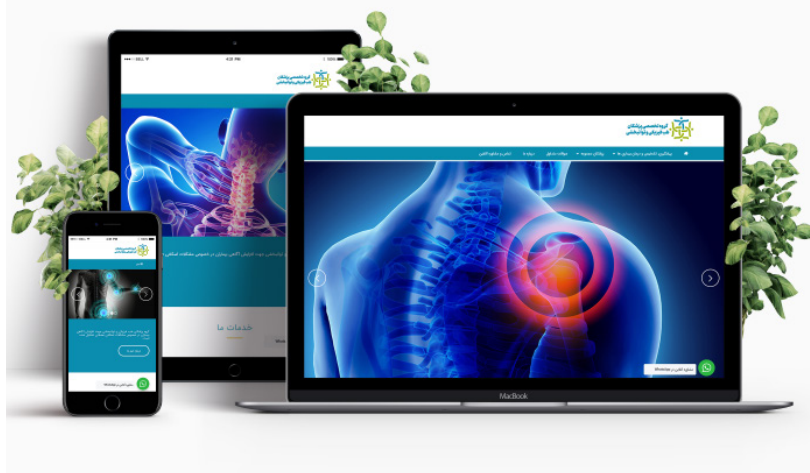
- روی زمین دراز بکشید. مرکز باند الاستیک را در قوس کف پای خود قرار دهید. انتهای آن را در هر دست نگه دارید.
- عضله ران پای آسیب دیده خود را منقبض کنید و زانوی خود را به سمت سینه بکشید.
- میچ پا را خم کرده و در حالیکه به آرامی به باند کششی فشار می دهید، پا را صاف کرده و در مقابل خود نگه دارید.
- این موقعیت را به مدت ۲ ثانیه نگه دارید. استراحت کنید و پای خود را به زمین بیاورید. مجدداً این حرکت را تکرار کنید.

نکته عضلات شکم خود را در طول تمرین منقبض نگه دارید.

با مراجعه به سایت گروه تخصصی پزشکان طب فیزیکی و توانبخشی به آدرس

www.pmrdoctors.ir

می توانید درباره ورزش درمانی زانو و دیگر بیماری های اسکلتی-عضلانی اطلاعات بیشتری کسب کنید.



برای مراجعه به وب سایت بارکد زیر را اسکن کنید و یا روی آن کلیک کنید:



ID: pmrdoctors



www.pmrdoctors.ir

