

دکتر محمد رسول نظام آبادی

فلو شپ ستون فقرات
بورد تخصصی طب فیزیکی و توانبخشی

Mohammadrasool Nezamabadi, MD

برنامه توانبخشی زانو





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 کنند تا نیروهای وارد شده را جذب کنند.

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)
- همسرینگ (پشت ران)
- ابداکتورها (خارج ران)
- ادداکتورها (داخل ران)
- سرینی (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.



برنامه توانبخشی زانو

دکتر علی رسول
نظام آبادی
فلوشیپ ستون فقرات
پورد تخصصی طب فیزیکی و توانبخش

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 بپرسید:

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 سوال در مورد این ورزش ها و مشکلات اسکلتی-عضلانی خود، می توانید به شماره ۰۹۰۰۶۴۸۸۳۰۸ در اپلیکیشن whatsapp پیام دهید.



برنامه توانبخشی زانو

• ورزش‌های کششی •

۱

کشش عضلات پشت ساق

عضلات درگیر:

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

تجهیزات مورد نیاز:

هیچ تجهیزات خاصی نیاز ندارد.

اجرای گام به گام:

- ✓ رو به دیوار بایستید و دست‌های خود را به دیوار تکیه دهید.
- ✓ پای سالم جلوتر قرار گیرد و زانو را کمی خم کنید. پای درگیر عقب‌تر 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.



تکرار

۱ ست ۱۰ تایی

تکرار در هفته

حداقل ۵ روز در هفته

نکته: کمر شما باید صاف باشد و قوس نداشته باشد.





برنامه توانبخشی زانو

• ورزش های کششی •

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.

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.



تکرار

۱ ست ۱۰ تایی

تکرار در هفته

حداقل ۵ روز در هفته

نکته: کمر را نچرخانید و به آن قوس ندهید.

