

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

استان کرمان



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند: نکات پیشگیرانه برای بیمار زانو درد

کد سند: NO-BK-۲۵۶



تهیه کننده:

فرشته یحیی پور

کلینیک فیزیوتراپی

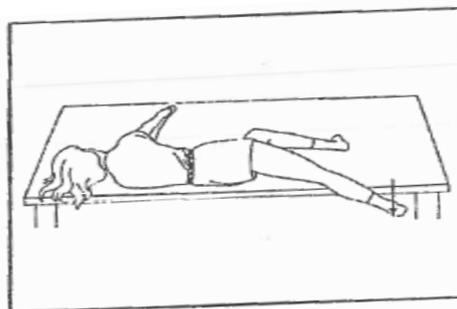
تنظیم کننده: فرحناز نریمیس

سوپروایزر آموزش سلامت

ویرایش: اول تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۲۰ صفحه: ۱۱ از ۶

- کشش ایلیوتیبیال باند و تنسور فاشیالاتا

مانند شکل در کنار تخت به پهلو سمت سالم بخوابید و زانوی پای سالم را خم کنید. پای سمت مبتلا را با زانوی صاف از لبه تخت آویزان کنید و به سمت خارج بچرخانید تا کشش را در قسمت خارج ران احساس کنید. کشش را نگه داشته، سپس به وضعیت شروع تمرین برگردید و تمرین را تکرار کنید. پیشرفت این تمرین با افزودن وزنه به مچ پای سمت مبتلا می‌باشد

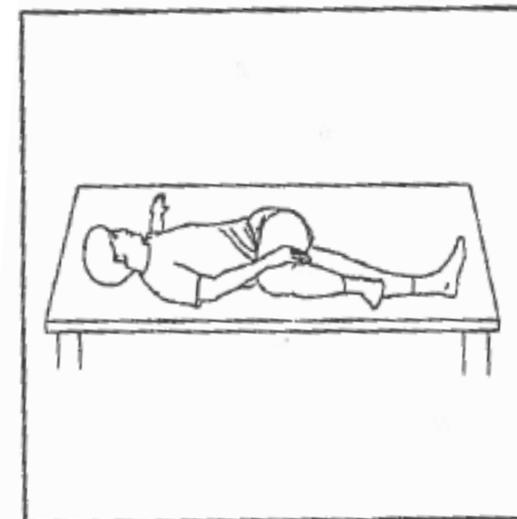


منابع: Kessler

ویرایش: اول تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۲۰ صفحه: ۶ از ۶

- کشش عضله دور کننده ران

به پشت بخوابید، مانند شکل زانوی سمت مبتلا را خم کنید و آن را از روی پای دیگر رد کنید. اکنون بدون بلند شدن شانه‌ها از روی تخت، با دست، زانوی سمت مبتلا را به تخت نزدیک کنید تا کشش را در قسمت پشت و خارج ران احساس کنید. کشش را نگه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین برگردید و تمرین را تکرار نمائید.



ویرایش: اول تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۲۰ صفحه: ۵ از ۶

نکات پیشگیرانه برای بیمار زانو درد

(۱) استفاده نکردن از راه پله در صورت امکان

(۲) رعایت وضعیت صحیح نشستن

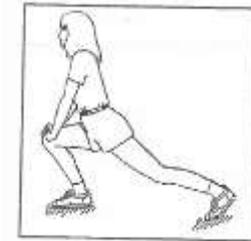
(۳) اجتناب از ایستادن زیاد

(۴) کم کردن وزن

(۵) تقویت عضلات

- کشش ایلئوپسواس

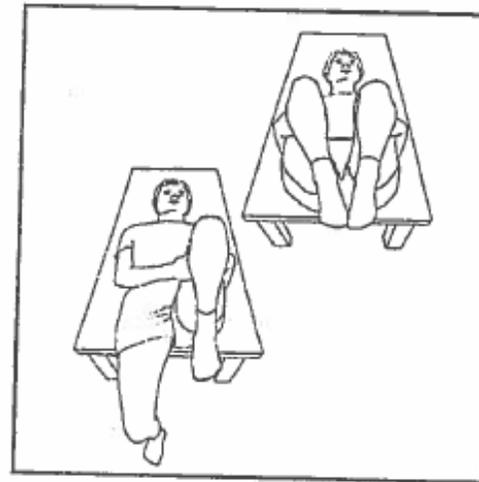
بایستید و یک گام به سمت جلو بردارید به طوری که پای سمت سالم جلو و پای سمت مبتلا پشت قرار گیرد. دست‌ها را روی زانوی جلویی قرار دهید، اکنون در حالی که پشت خود را صاف نگاه داشته‌اید تنه را به طرف جلو متمایل کنید تا کشش را در ناحیه قدامی ران پای سمت مبتلا احساس کنید، این وضعیت را نگاه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین برگردید و تمرین را تکرار کنید.



ویرایش: اول تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۲۰ صفحه: ۲ از ۶

کشش عضله ایلئوپسواس

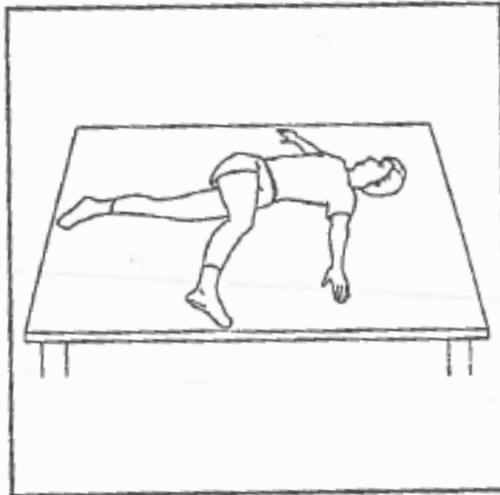
البه تخت به پشت بخوابید و هر دو زانو را با دست هایتان به سمت قفسه سینه بکشید. اکنون پای سمت مبتلا را به آرامی به پایین ببرید تا جایی که از تخت آویزان شود و با هر دو دست زانوی سمت سالم را به سمت قفسه سینه بکشید تا کشش را در جلوی ران سمت مبتلا احساس کنید. این وضعیت را نگاه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید.



ویرایش: اول تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۲۰ صفحه: ۳ از ۶

کشش عضله دور کننده ران

به پشت بخوابید، دستهای خود را دو طرف باز کنید و مانند شکل پای سمت مبتلا را با زانوی صاف از روی پای دیگر بگذرانید. تا کشش را در قسمت خارج ران احساس کنید، کشش را نگاه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین برگردید و تمرین را تکرار نمایید.



ویرایش: اول تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۲۰ صفحه: ۴ از ۶