

مراقبت از زانوها

زانو، مفصل نسبتاً ساده و پرکاری است که طی سالیان عمر باید کارهای پیچیده ای را در حالیکه وزن بدن را متحمل می شود انجام دهد این بدن مفهوم است که بروز مشکلات زانو اجتناب ناپذیر است. زمانی که پیاده روی می کنیم زانوها سه تا پنج برابر و زمانی که از پله ها بالا می رویم تا هفت برابر وزن بدن را تحمل می کنند.

❖ یاد بگیرید که اجسام سنگین را به شیوه صحیح بلند کنید.

❖ کفشهای مناسب بپوشید (کفشهای پاشنه بلند با انتقال وزن بدن به جلو فشار اضافی به زانو وارد می کند).
دو زانو یا چهار زانو ننشینید.

❖ وزن مناسب داشته باشید، زیرا اضافه وزن و چاقی فشار زیادی به زانوها وارد می کند.

از فعالیتهایی که در آن چمباتمه زدن توام با حرکات پیچشی زانو استفاده می شود خودداری کنید، مانند: نشستن، بیل زدن باغچه، بلند کردن وزنه سنگین و لباس شستن در حالت چمباتمه.

❖ فعالیتهایی که به آنها عادت ندارید بخصوص بالا و پایین رفتن از پله و تپه از بزرگترین خطرات زانو به حساب می آیند با احتیاط انجام دهید.

❖ داروهای ضد درد و انواع مسکن ها می توانند نشانه های مربوط به مشکلات زانو را بپوشانند، لذا از مصرف خودسرانه دارو پرهیز کرده و دارو را صرفاً طبق تجویز پزشک مصرف نمایید.

❖ به فعالیتهایی که باعث درد یا تورم زانو می شوند نپردازید.

توصیه تمرینات ورزشی جهت جلوگیری از صدمات زانو

زانوی شما با بالا رفتن سن و عدم آمادگی و فشارهای وارده مقاومت خود را در مقابل فعالیتهای شدید از دست خواهد داد، لذا انجام بعضی از تمرینات به شما کمک خواهد کرد که به زانو درد مبتلا نشوید.

با استفاده از یک صندلی یا ماشین لباسشویی تمرینات زیر را روزانه در دو نوبت انجام دهید:

۱- نیمه اسکوات (خم کردن زانو به صورت ۹۰ درجه)

لبه صندلی یا ماشین لباسشویی را بگیرید و به آرامی به حالت اسکوات در آیید.

(این تمرین را چند بار تکرار کنید).

۲- بلند کردن پاشنه، برای تقویت عضلات دو قلو (پشت ساق) بایستید و پاشنه های پا را بلند کنید.

(این تمرین را چند بار تکرار کنید)

۳- زانو را خم کنید و به سمت باسن ببرید این حرکت را با هر دو پا انجام دهید.

(این تمرین را چند بار تکرار کنید).

برای مقاومت بیشتر زانوها می توانید بعد از چند جلسه وزنه نیز به مچ پا ببندید

توجه داشته باشید این برنامه تمرینی برای مقاوم سازی زانوی شما پیشنهاد می گردد در صورت بروز هر نوع درد و مشکل ابتدا به پزشک مراجعه

نمایید مسلماً در صورت نیاز به فیزیوتراپیست معرفی خواهید شد و تراپیست برنامه های مناسب با بدن و مشکل شما ارائه خواهد کرد.

