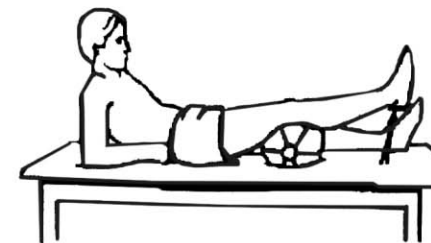
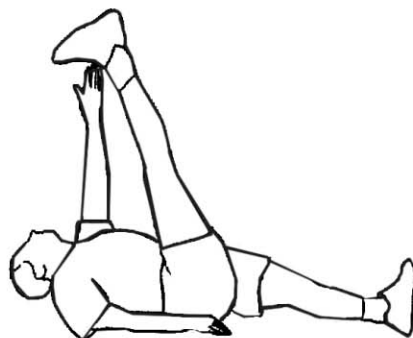




۶- روی زمین دراز بکشید با پاهای صاف و کشیده؛ یک پا را صاف بالا بیاورید و پنجه پا را با دست گرفته به سمت خود بکشید زانو را صاف نگهدارید به طوریکه در پشت زانو احساس کشیدگی کنید (اگر دستتان به پنجه نمیرسد از یک بند کمک بگیرید) ۱۰ ثانیه نگهدارید و ۵ بار تکرار کنید.

۴- روی زمین با زانوی صاف بنشینید زیر زانو رایک بالش کوچک قرار دهید؛ مچ پا را بالا بیاورید تا زانو صاف شود؛ ۵ ثانیه نگهدارید و برای هر پا ۱۰ بار تکرار کنید.

آرتروز زانو

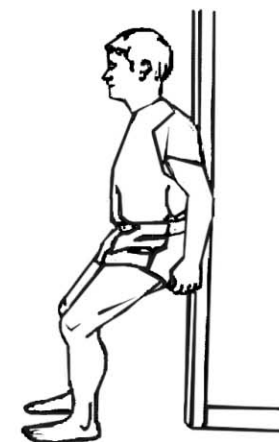


۵- در حالت ایستاده به دیوار تکیه دهید، بطوریکه پاها ۳۰ سانت با دیوار فاصله داشته باشد کمی زانوهای خود را خم کنید ۳ ثانیه تحمل کنید و بالا بیایید ۲۰ بار تکرار کنید.



هم اکنون داروی

سلبرکس 200 mg, 100 mg و لیریکا 150mg, 75mg
شرکت فایزر در داروخانه‌های سراسر کشور موجود است.



آرتروز یک بیماری مفصلی است که در آن غضروف مفصل آسیب دیده و تخریب می‌شود؛ در نتیجه استخوان مفصل دچار ساییدگی و خوردگی می‌شود. عموم مردم به این بیماری ساییدگی مفصل نیز می‌گویند.

آرتروز شایعترین بیماری مفصلی است که از دهه سوم زندگی شروع می‌شود. در سن ۴۰ سالگی تقریباً اکثر افراد جامعه دچار تغییرات آرتروزی می‌شوند ولی در بیشتر آنها علائم بالینی دیده نمی‌شود. آرتروز شروعی تدریجی و سیری پیشرونده دارد و سال به سال شدیدتر می‌شود.

مفصل زانو به دلیل اینکه تحمل کننده وزن می‌باشد تحت فشار و آرتروز بیشتری قرار دارد. یکی از علائم آرتروز زانو درد مفصل است که با فعالیت‌های ایستاده بدتر شده و با استراحت بهتر می‌شود؛ تورم، تغییر شکل مفصل، اشکال در راه رفتن و خشکی صبحگاهی از دیگر علائم آن می‌باشد. با پیشرفت آرتروز؛ دامنه حرکات مفصل کاهش یافته و در موارد پیشرفته مفصل خشک و بی حرکت می‌شود.

چاقی و ضعف عضلات از عوامل بسیار مهم تشدید کننده بیماری است، بنابراین کاهش وزن و تقویت عضلات با ورزش‌های

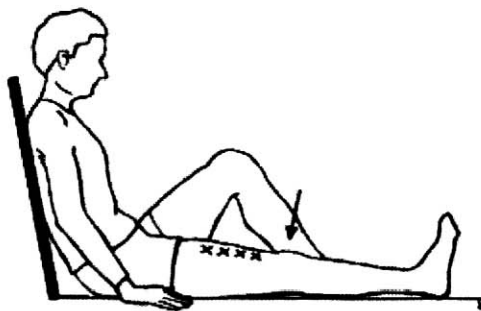
مناسب به ویژه در آب از علائم آن می‌کاهد و سیر بیماری را کاهش می‌دهد.

رعایت نکات زیر توصیه می‌گردد:

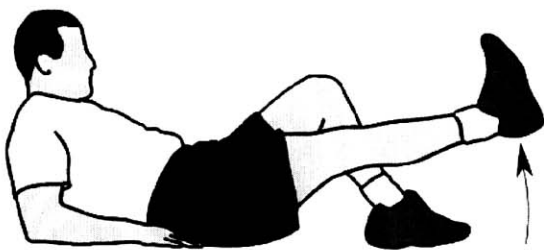
- ۱- از نشستن دو زانو و چهار زانو اجتناب کنید.
- ۲- در موقع درد از ایستادن و راه رفتن طولانی اجتناب کنید.
- ۳- از توالف فرنگی استفاده کنید.
- ۴- در زیر نور آفتاب زانوهای خود را به آرامی ماساژ دهید.
- ۵- از بلند کردن بار سنگین اجتناب کنید.
- ۶- روزانه به میزان کافی آب بیاشامید.
- ۷- در بالا رفتن از پله ابتدا پای سالم را بالا گذاشته و پای ناسالم را کنار آن بگذارید و در پایین آمدن، ابتدا پای ناسالم را پایین گذاشته و سپس پای سالم را در کنار آن قرار دهید.

ورزش های مناسب

۱- روی زمین با پاهای کشیده بنشینید و کف زانوهای خود را به زمین فشار دهید. ۵ ثانیه نگهدارید و ۲۰ بار تکرار کنید.



۲- به پشت دراز بکشید یک زانوی خود را جمع کنید و کف پا را زمین بگذارید؛ و پای دیگر را با زانوی صاف و کشیده تا ۴۵ درجه بالا ببرید ۵ ثانیه نگهدارید و به آرامی پا را صاف زمین بگذارید ۱۰ بار تکرار کنید.



۳- روی یک صندلی و یا لبه تخت بنشینید؛ ساق یک پای خود را بالا بیاورید تا زانو صاف و کشیده شود؛ در این حالت ۵ ثانیه نگهدارید و برای هر پا ۱۰ بار تکرار کنید.

