



فیزیوتراپی رجاء

تمرین کششی را باید تا حدی انجام دهید که به بدنتان فشار بیش از حدی وارد نشود. اگر دچار مشکلات کمر، مفاصل یا سایر مشکلات هستید، قبل از انجام این تمرینات حتماً با فیزیوتراپیست تان مشورت کنید.

1. دراز کشیدن به شکم روی آرنجها:

در حالی که پاهایتان کنار هم قرار دارد، روی شکم دراز بکشید. بدنتان را روی آرنج‌هایتان که به طور مستقیم زیر شانیه‌هایتان قرار دارد، تکیه دهید. کمر و شکمتان را در حالت شل روی زمین قرار دهید. برای 30 تا 60 ثانیه در این حالت بمانید. این حرکت عضلات پشت را تقویت می‌کند و قوس طبیعی کمر را حفظ می‌کند.

2. چرخش کمر در حال دراز کشیده به پشت:

به پشت دراز بکشید در حالی که زانوهایتان خم شده است. زانوهایتان را کنار هم نگه دارید و شانیه‌هایتان را روی زمین تکیه دهید. زانوهایتان را به یک طرف بچرخانید تا زمانی که در کمر یا لگنتان احساس کشش کنید. 30 تا 60 ثانیه در این حالت بمانید.

3. حرکت زانوها به سمت قفسه‌سینه:

روی پشتتان دراز بکشید. زانوهایتان را خم کنید و پاها را از روی زمین بلند کنید. زانوهایتان را با دست‌هایتان قلاب کنید و زانوهایتان را به سمت قفسه سینه‌تان بکشید. برای 20 ثانیه در این حالت بمانید. این حرکت را 3 تا 5 بار تکرار کنید.



4. حرکت گربه:

روی دست‌ها و زانوهایتان روی زمین تکیه کنید. کمرتان را با انقباض عضلات شکم و ثابت نگاه‌داشتن لگن بچرخانید. سپس در حالی که قفسه سینه‌تان را به سمت بالا می‌برید، بگذارید کمرتان به سمت زمین پایین بیاید و قوس بردارد. برای مدت کوتاهی در این حالت بمانید. این حرکت را 3 تا 5 بار تکرار کنید.





5. خم کردن جانبی گردن:

سرتان را به آرامی به سمت شانه خم کنید و شانه‌ها را ثابت نگه دارید و صورتان را به طور مستقیم به جلو نگه دارید. برای 5 ثانیه در این حالت بمانید، بعد سرتان را به سمت شانه دیگر خم کنید و برای 5 ثانیه آن را نگه دارید. این حرکت را برای 5 بار در هر طرف تکرار کنید.

6. چرخش شانه:

با حرکتی ملایم و مداوم شانه‌هایتان را بچرخانید. شانه‌هایتان را به سمت گوش‌هایتان بالا بیاورید. آنها را در پشتتان به سمت هم بکشید. آنها را به وضعیت استراحت پایین بیاورید، و بعد آنها را در جلو هم بچرخانید. این حرکت را 10 بار تکرار کنید.

7. خم کردن مچ:

بازوی راستتان را جلوی بدنتان باز کنید به طوری که کف دست رو به پایین باشد و آرنج در حالت مستقیم قرار بگیرد. مچ دستتان را خم کنید تا نوک انگشتان دستتان رو به زمین قرار گیرد. با استفاده از دست چپ پشت دست راست را به آرامی به سمت عقب بکشید. برای 20 ثانیه در این حالت بمانید. این حرکت را 3 تا 5 بار با هر دست تکرار کنید.

8. باز کردن مچ:

بازوی راستتان را جلوی بدنتان باز کنید به طوری که کف دستتان رو به بالا باشد و آرنجتان به طور مستقیم قرار داشته باشد. مچتان را خم کنید تا نوک انگشتانتان به سمت زمین قرار بگیرد. با استفاده از دست چپ، پشت دست راست را به آرامی به سمت عقب بکشید. برای 20 ثانیه در این حالت بمانید. این حرکت را 3 تا 5 بار با هر دست تکرار کنید.

9. کشش عضله 3 سر پشت بازو:

دست راستتان را پشت سرتان قرار دهید، به طوری که کف دستتان روی سرتان قرار داشته باشد. با دست چپتان آرنج دست راست را بگیرید و آن را به سمت پایین بکشید تا هنگامی که پشت بازوی راستتان احساس کشش کنید. برای 20 ثانیه در این حالت بمانید. این حرکت را برای 3 تا 5 بار با هر بازو تکرار کنید.

10. کشش عضله پکتورال (عضله جلوی سینه) با یک بازو:

در مقابل یک ساختار ثابت مانند یک دیوار یا درخت بایستید. در حالی که رو به دیوار هستید، دست راستتان را از کنار بدن تا سطح قفسه سینه بالا بیاورید به طوری که کف دستتان روی دیوار قرار گیرد. بدنتان را به سمت چپ بچرخانید تا از دیوار و بازوی باز شده‌تان فاصله بگیرید، تا حدی که جلوی قفسه سینه‌تان احساس کشش کنید. برای 20 ثانیه در این حالت بمانید. این حرکت را با هر بازو 3 تا 5 بار تکرار کنید.



11. کشش عضله پیریفورمیس (عضله‌ای که از انتهای ستون فقرات به استخوان ران کشیده می‌شود و بخشی از عضلات لگن را تشکیل می‌دهد):

به پشت دراز بکشید. زانوی چپ تان را خم کنید و آن را تا حد نیمه راه مانده به قفسه‌سینه بالا بیاورید. زانوی تان را با دست راستان قلاب کنید و آن را به سمت شانه راستان بکشید. باسن‌هایتان را روی زمین نگه دارید. برای 20 ثانیه در این حالت بمانید. این حرکت را 3 تا 5 بار با هر پا تکرار کنید.

12. کشش کشاله ران (عضلات اداکتور یا نزدیک کننده):

در حالی که پشتتان را به طور مستقیم نگه داشته‌اید، روی زمین بنشینید. کف پاهایتان را به هم بچسبانید. بگذارید زانوهایتان به سمت زمین پایین بیاید. برای 30 تا 60 ثانیه یا تا زمانی که عضلات تان خسته شود، در این حالت بمانید.

13. کشش عضلات پشت ساق:



در مقابل یک ساختار ثابت مانند دیوار قرار بگیرید به طوری که پنجه پای راستان جلوتر از پای چپ روی زمین قرار داشته باشد و پنجه پا به طور مستقیم رو به جلو باشد. زانوی راستان را خم کنید. لگنتان را به سمت جلو خم کنید و به سمت دیوار خم شوید. هر دو پاشنه پاهایتان را به سمت پایین نگه دارید. ساق پای چپتان را مستقیم نگه دارید و زانوی راستان را روی قوزکتان خم کنید. برای 20 ثانیه در این حالت بمانید. این حرکت را با هر پا 3 تا 5 بار تکرار کنید.

14. کشش عضله چهارسر (جلوی ران) در حالت ایستاده:



در حالت ایستاده با قرار دادن یک دست روی دیوار تعادل بدنتان را حفظ کنید. بعد با دست دیگر پاهایتان را در محل قوزک قلاب کنید و بدنتان را از زانو تا لگن در حالت مستقیم نگه دارید. به آرامی با دستتان پاهایتان را به سمت باسن‌تان بالا بکشید تا هنگامی که جلوی ران احساس کشش کنید. ران پا باید به طور مستقیم در حالت کشیده قرار داشته باشد و به سمت بیرون منحرف نشود. برای 20 تا 30 ثانیه در این حالت بمانید. می‌توانید این حرکت را با گرفتن قوزک پا با دست مخالف هم انجام دهید. با هر پا 2 تا 3 بار این حرکت را تکرار کنید.



15. کشش تاندون آشیل (تاندونی که عضلات پشت ساق را به پاشنه پا وصل می‌کند):

در مقابل دیوار قرار بگیرید، به طوری که پنجه پای راستتان در جلوی پنجه پای چپتان قرار داشته باشد و انگشتانان به طور مستقیم به سمت جلو قرار بگیرد. هر دو زانویتان را خم کنید. لگنتان را به سمت جلو فشار دهید و به سمت دیوار خم شوید. هر دو پاشنه پاهایتان را به سمت پایین و هر دو زانویتان را با پنجه‌های پاهایتان در یک خط نگه دارید. برای 20 ثانیه در این حالت بمانید. این حرکت را برای 3 تا 5 بار با هر پا تکرار کنید.

ورزش‌های انعطاف‌پذیری به آرامی عضلات را تحت کشش قرار می‌دهند و دراز می‌کنند و مفاصل را در دامنه حرکتی که برای شما راحت است - نباید احساس درد کنید - اما احساس مقاومت ایجاد می‌کنند، حرکت می‌دهند. شما این ورزش‌ها را هنگامی باید انجام دهید که کمترین احساس درد و سفتی مفصل را دارید؛ مثلاً بعد از یک حمام گرم یا در انتهای روز. اگر مسکن می‌خورید، هنگامی تمرین‌های کششی را انجام دهید که دارو بیشترین اثر خود را گذاشته است. شما می‌توانید با انجام یک تا دو نوبت ورزش در طول یک روز (سه روز در هفته) شروع کنید اما سعی کنید به تدریج میزان ورزش‌تان را بالا ببرید، به طوری که چند حرکت ورزشی را دست کم یک بار در روز انجام دهید.

1. کشش داخل ران با زانوهای خم شده

در حالی که کف‌های پاهای تان به هم چسبیده است، بنشینید. پاشنه پاهای تان را به نزدیک بدن تان بکشید. ساق یا قوزک پای تان را با دست‌های تان بگیرید، به آهستگی بالاتنه تان را خم کنید و به آرامی با آرنج‌های تان زانوهای تان را به پایین فشار دهید. 20 تا 30 ثانیه در این حالت بمانید.

2. کشش لگن و کمر به پشت دراز بکشید

در حالی که ران‌های تان در حالت صاف روی زمین قرار دارد. گردن تان را روی زمین بگذارید اما به سمت قفسه سینه تان نگاه کنید. هر دو زانوی تان را خم کنید و آنها را با دست‌های تان در چنگ بگیرید و زانو را به سمت شانه‌های تان بکشید. تا جایی که به راحتی می‌توانید آن را ادامه دهید. دم و بازدم عمیق انجام دهید. هنگامی که نفس تان را بیرون می‌دهید، زانوها را به بدن تان نزدیک‌تر کنید. در حالی که به طور عادی تنفس می‌کنید، 20 تا 30 ثانیه زانوهای تان را در این حالت نگه دارید.

3. چرخش دوگانه مفصل لگن

به پشت دراز بکشید، در حالی که زانوهای تان خم شده است و کف پاهای تان به طور صاف روی زمین قرار دارد. شانه‌های تان را روی زمین قرار دهید، به آرامی زانوی تان را به یک طرف پایین بیاورید و سرتان را به طرف مقابل بچرخانید. 20 تا 30 ثانیه در این حالت بمانید. زانوهای تان از حالت پایین آمده به یک طرف خارج کنید و این حرکت را در طرف دیگر تکرار کنید.



تمرین‌های قدرتی

شما با تقویت عضلات تان می‌توانید از مفاصل مبتلای خودتان حفاظت و پشتیبانی کنید و کارکرد کلی آنها را بهبود بخشید. بی‌حرکتی به دلیل آرتروز و سالمندی به‌طور کلی، توده عضلانی را کاهش می‌دهد و ضعف و تحلیل عضلات بدن را افزایش می‌دهد. تمرین‌های قدرتی شامل انقباض عضلات در مقابل مقاومت است. این مقاومت ممکن است ناشی از وزن خود بدن باشد یا وزنه‌های متصل به دست یا قوزک پا یا نوارهای کشی ایجادکننده مقاومت.

فیزیوتراپیست شما برحسب وضعیت مفاصل تان و میزان دردتان ورزش‌های معینی را به شما توصیه خواهد کرد. در این تمرین‌ها عضلات نباید تا حد خسته‌شدن به فعالیت وا داشته شوند. به جای 8 تا 12 حرکتی که به‌طور معمول برای تمرین‌های مقاومتی توصیه می‌شود، در مبتلایان به آرتروز این تمرین‌ها با چهار تا شش حرکت شروع می‌شود. اگر دچار درد مفصلی هستید که بیش از یک ساعت پس از ورزش شما طول می‌کشد، احتمالاً در انجام ورزش زیاده‌روی کرده‌اید. شما نباید ورزش‌های قدرتی را بیش از دو بار در هفته انجام دهید.

4. ایستادن روی صندلی :

یک صندلی را به دیوار تکیه دهید. در جلوی صندلی بنشینید، زانوهای تان خم شده باشد و کف پاهای تان را صاف روی زمین بگذارید. در وضعیت نیمه خمیده به طوری که بازوهای تان متقاطع و دست‌های تان روی شانیه‌های تان باشد، به پشت صندلی تکیه دهید. در حالی که سروگردن و کمرتان را صاف داشته‌اید، بالاتنه تان را به جلو بیاورید و بعد به تدریج از روی صندلی بلند شوید. مدتی در این حالت بمانید. بعد دوباره به آهستگی روی صندلی بنشینید و به وضعیت اولیه خود بازگردید. این حرکت را چهار تا شش بار تکرار کنید. به تدریج تعداد تکرار تمرین را به 8 تا 12 حرکت برسانید.

5. باز کردن مفصل لگن

در حالی که پشتی صندلی را برای حفظ تعادل در دست گرفته‌اید، تنه تان را به جلو خم کنید و به آهستگی ران راست تان را به‌طور مستقیم در پشت سرتان بالا ببرید. تا جایی که می‌توانید ران را بالا ببرید، بدون اینکه زانوی تان را خم کنید یا بدن تان به جلو متمایل شود، در این حال بمانید. پس از مدتی وقفه، پای تان را پایین بیاورید و به وضعیت اولیه تان باز گردید. چهار تا شش بار این حرکت را تکرار کنید. بعد با پای چپ تان این حرکت را تکرار کنید. به تدریج تعداد تکرارها را به 8 تا 12 افزایش دهید. برای افزایش مقاومت، می‌توانید هنگام بالا بردن پای تان از وزنه‌های قوزک استفاده کنید.

6. پل زدن

روی پشت تان روی تشک دراز بکشید، در حالی که زانوهای تان خم شده است و کف پاهای تان صاف روی زمین قرار دارد. کف دست تان را نزدیک لگن تان صاف روی زمین بگذارید. تا جایی که می‌توانید باسن تان را از زمین بلند کنید و در عین حال کمرتان را صاف نگه دارید و از دست‌های تان برای حفظ تعادل استفاده کنید. باسن تان را پایین بیاورید اما نه در حدی که به تشک بچسبید و دوباره آن را بالا ببرید. این حرکت را چهار تا شش بار تکرار کنید. به تدریج تعداد حرکات را به 8 تا 12 برسانید.