

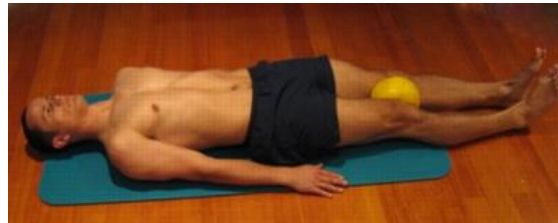


## ورزش های کمکی در درمان زانودرد

۱- ابتدا حوله یا بالشتک کوچکی را زیر زانو ی خود قرار دهید و به آرامی عضلات ران خود را منقبض کنید به طوریکه سعی کنید زانوی شما به بالشتک زیرین فشار بیاورد و تا ده شماره بشمارید ، سپس عضلات خود را ریلکس کنید. ( ۱۰ مرتبه)



۲- در مرحله بعد حوله یا بالشتک را بین ران های (کمی بالاتر از زانو) خود قرار داده و این بار سعی کنید دو زانو را به همدیگر نزدیک کنید ( به بالشتک فشار وارد کنید ) و تا ده شماره بشمارید، سپس عضلات خود را ریلکس نمایید. ( ۱۰ مرتبه)



۳- در این مرحله دو زانوی خود را با استفاده از باند یا پارچه ای ببندید و سعی کنید دو زانوی خود را در حالی که بسته اید از هم دور کنید . تا ده شماره بشمارید و سپس عضلات خود را ریلکس کنید. ( ۱۰ مرتبه)



۴- در مرحله آخر به صورت طاقباز دراز بکشید و پاهای خود را به صورت جداگانه با استفاده از باند یا پارچه ، بدون خم شدن زانو تا جایی که کشش در عضلات حس شود بالا بیاورید، تا ده بشمارید و پا را به آرامی زمین بگذارید. ( ۱۰ مرتبه)

