



تمامين مفيرة حشونة الركبة



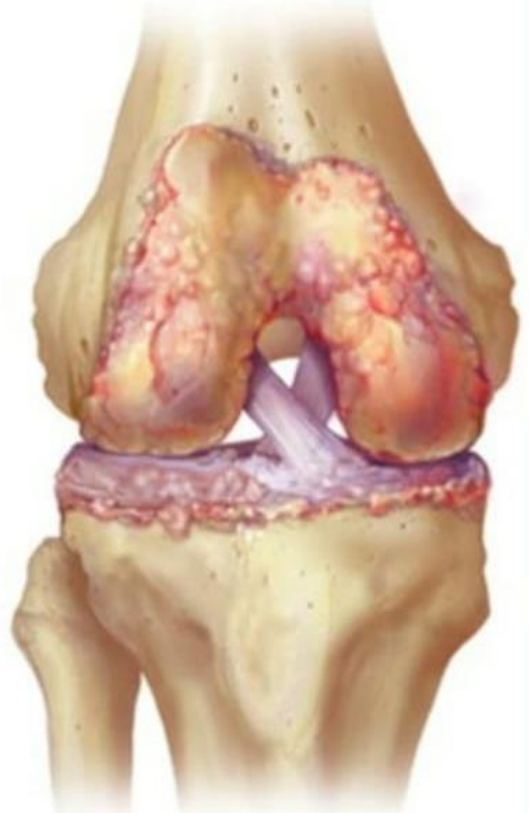
 [dr_ahmad_almohammad](https://www.instagram.com/dr_ahmad_almohammad)



دكتور أحمد المحمّد
جراحة كسور العظام و تبديل المفاصل
جراحة القدم و الكاحل



سليمة



خشونة

خشونة الركبة تعتبر من أكثر الامراض انتشارا وهي عبارة عن تلف الانسجة الغضروفية المفصالية التي تغطي عظمة الفخذ وعظمة الساق فعندما تتآكل الغضاريف تسبب آلام مزمنة في المفصل وأيضا تورم وانتفاخ وقصور في مدى الحركة و تيبس في المفصل واحيانا تسبب طقطقة وأصوات اثناء الحركة





هذا البرنامج التدريبي فيه تمارين تساعدك في الحفاظ على وظيفية المفصل عن طريق زيادة مدى الحركة وتقوية العضلات وعلاج الألم. من أجل تحقيق هذه الأهداف من المهم إجراؤها بتقنية جيدة والاستمرار عليها وفي ما يلي شرح لهذه التمارين مع صور توضيحية للمساعدة



دكتور
Dr. Ahmad Almoammad
جراحة كسور العظام و تبديل المفاصل
جراحة القدم والكاحل



الإحماء والتدفئة

من المهم أن تقوم بالإحماء عن طريق المشي الخفيف لمدة 3-4 دقائق قبل أن تبدأ تمارينك. سيساعدك هذا على زيادة نشاط عضلاتك و دورتك الدموية وأيضاً من المهم عندما تنتهي من تمارينك ان تسمح لمعدل ضربات القلب بالتباطؤ تدريجياً عن طريق المشي الخفيف لبضع دقائق



دكتور أحمد المصطفى
Dr. Ahmad Al-Mohammad
جراحة كسور العظام و تبديل المفاصل
جراحة القدم و الكاحل

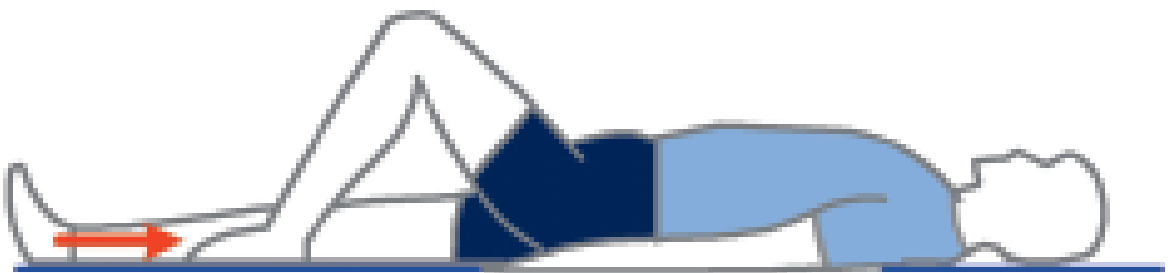
التمرين الأول

تمدد عضلات الفخذ الأمامية

استلق على الأرض أو على سرير إذا كانت الأرض صلبة مع وضع ركبتيك بشكل مستقيم، ثم اثني الركبة المصابة ببطء

وعندما كنت تشعر بالشد في عضلة الفخذ ثبت الوضع لمدة 10 ثوان ثم العودة إلى وضع المستقيم

كرر 10 مرات



دكتور أحمد المنجد
Dr. Ahmad Almohammad
جراحة كسور العظام و تبديل المفاصل
جراحة القدم والكاحل



[dr_ahmad_almohammad](https://www.instagram.com/dr_ahmad_almohammad)

التمرين الثاني

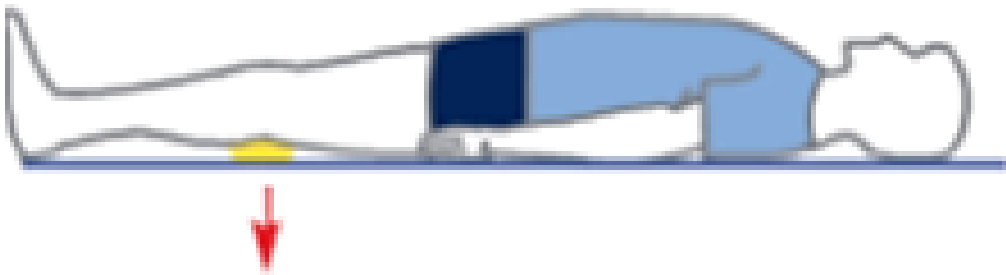
تقوية عضلات الفخذ الامامية

ابق مستلقيا على الظهر مع استقامة ساقيك ووضع منشفة ملفوفة تحت الركبتين.

شد عضلة الفخذ الأمامية عن طريق دفع الركبة إلى الخلف.

الشد لمدة 10 ثواني ثم حرر لمدة 20 ثواني

كرر 10 مرات



دكتور أحمد أحمد
Dr. Ahmad Almohammad
جراحة كسور العظام و تبديل المفاصل
جراحة القدم والكاحل



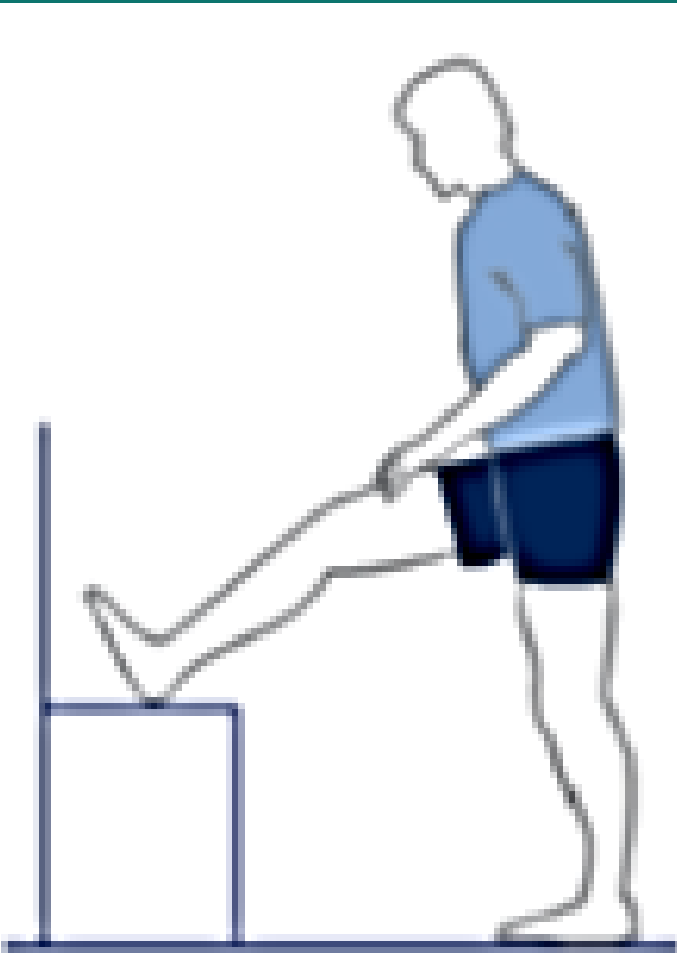
dr_ahmad_almohammad

التمرين الثالث

تمدد العضلات الفخذ الخلفية

قف منتصباً و ضع باطن
ساقك المصابة على الكرسي .
حاوله ان لا تضغط على ركبتك
بيديك وانحني ببطء للأمام حتى
تشعر بالتمدد في الخلف من الفخذ.
اثبت على الإطالة لمدة 20 ثواني

كرر 5 مرات



 dr_ahmad_almohammad



دكتور أحمد المصطفى

Dr. Ahmad Al-Mohammad

جراحة كسور العظام و تبديل المفاصل
جراحة القدم و الكاحل

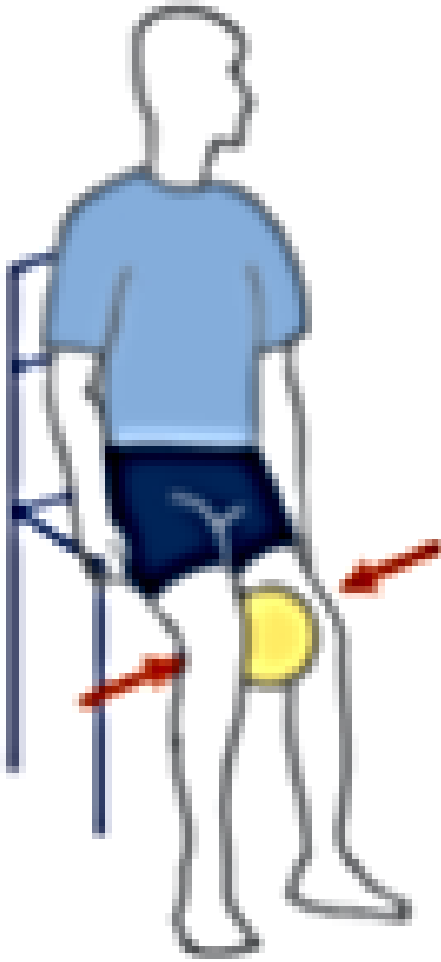


التمرين الرابع

عضلات الضامة للفخذ

اجلس على كرسي وضع منشفة
أو كرة بين الفخذين
شد الأرداف وضغط
عضلات الفخذ معاً
لمدة 10 ثواني.

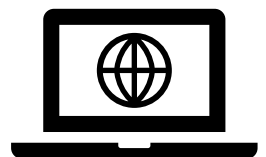
كرر 5 مرات



دكتور أحمد المصطفى

Dr. Ahmad Al-Mohammad

جراحة كسور العظام و تبديل المفاصل
جراحة القدم والكاحل

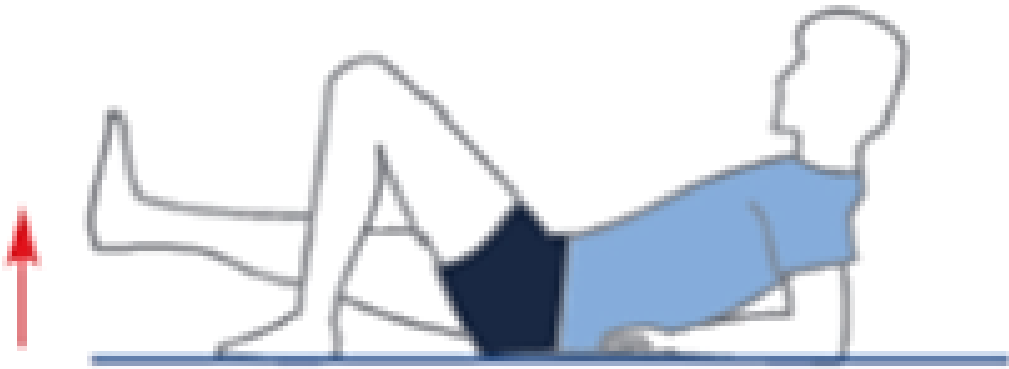


التمرين الخامس

رفع الساق بشكل مستقيم

استلق على ظهرك، واستند على الساعدين مع وضع الركبة المصابة مستقيمة والقدم مشدودة اثني ركبة الساق غير المصابة لتحقيق التوازن ارفع الساق المستقيمة حوالي 15 سم من الأرض و انتظر لمدة 10 ثوان.

كرر 10 مرات



دكتور أحمد المصطفى
Dr. Ahmad Almohammad
جراحة كسور العظام و تبديل المفاصل
جراحة القدم والكاحل



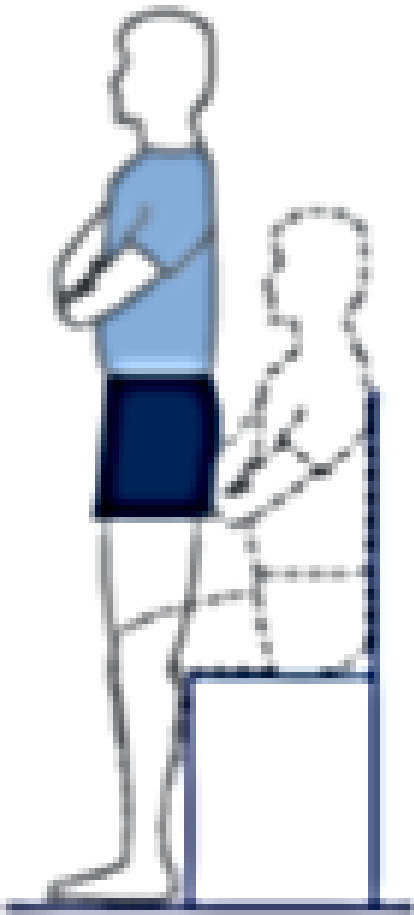
dr_ahmad_almohammad

التمرين السادس

تقوية عضلات الفخذ الأمامية

الجلوس على الكرسي مطويا
الذراعين ، والوقوف ببطء
دون استخدام الذراعين
وعندما تستقيم ، عد ببطء إلى
وضع الجلوس مرة أخرى.

كرر 10 مرات



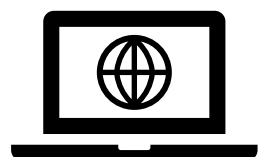
 dr_ahmad_almohammad



دكتور أحمد المصطفى

Dr. Ahmad Al-Mohammad

جراحة كسور العظام و تبديل المفاصل
جراحة القدم والكاحل



التمرين السابع

تقوية عضلات الفخذ الأمامية

قف على ساقك المصابة فوق
عتبة بارتفاع حوالي 10 سم
ثم انزل مع الساق السليمة
(ببطء)

كرر 7 مرات



دكتور أحمد المصطفى

Dr. Ahmad Almohammad

جراحة كسور العظام و تبديل المفاصل
جراحة القدم والكاحل

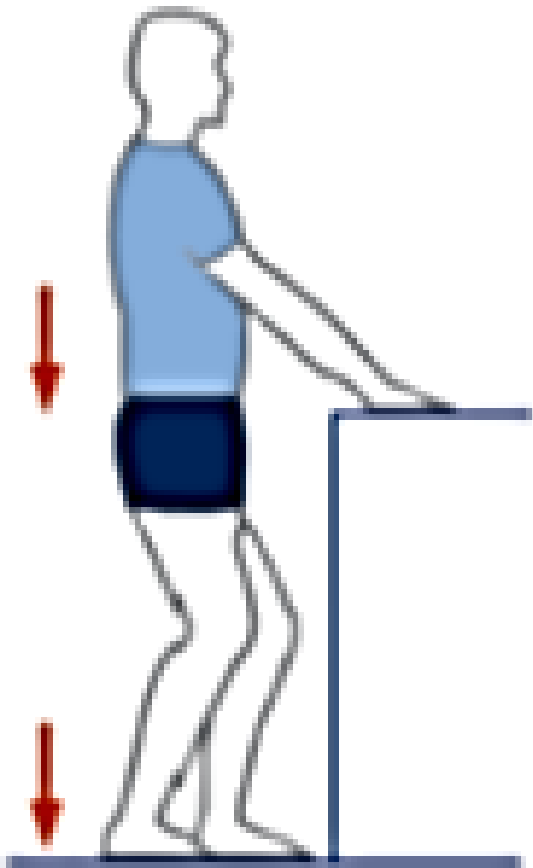


التمرين الثامن

تقوية عضلات الفخذ

باستخدام كرسي، اثني الركبتين
لكن مع الاحتفاظ بالظهر
مستقيم. ثني الركبة تكون
45 درجة تقريبا

كرر 10 مرات



 dr_ahmad_almohammad



دكتور أحمد المصطفى

Dr. Ahmad Almohammad

جراحة كسور العظام و تبديل المفاصل
جراحة القدم والكاحل





تمارين مفيدة لخشونة الركبة



لزيارة الموقع اضغط هنا

 dr_ahmad_almohammad



دكتور أحمد المحمّد
جراحة كسور العظام و تبديل المفاصل
جراحة القدم و الكاحل