



## ورزش های بعد از عمل

این عمل به راست شدن زانوی شما کمک میکند که اهمیت زیادی در بهبودی شما دارد در یک سطح صاف دراز بکشید یک حوله رول شده را پشت مچ پا بگذارید حالا زانوها را تا جایی که میتوانید به پایین فشار دهید حدود ۳۰ ثانیه در این حالت نگه دارید و سپس رها کنید این ورزش را هر بار ۶ دفعه و حداقل ۴ بار در روز تکرار نمایید.

**الف:** این روش به برگشت حرکات زانوی شما کمک میکند: روی صندلی بنشینید و از پایی که جراحی نشده به عنوان راهنما استفاده کنید (آن را پشت پای عمل شده قرار دهید) به آهستگی زانو را خم و راست کنید

**ب:** ورزش دیگر این است که در همان وضعیت پای عمل نشده را روی پای عمل شده قرار دهید و به آهستگی آن را به سمت صندلی فشار دهید این تمرین باعث میشود که زانوی شما بیشتر خم نشود این عمل نباید دردناک باشد هر چقدر تمرین بیشتری داشته باشید حرکت زانوی شما زودتر برمیگردد. این روش به قوی تر شدن عضلات چهار سر ران کمک میکند. همچنین برای راست شدن کامل زانو و کنترل تورم کمک میکند.

**ج:** دراز بکشید و پاهایتان را از زمین بلند کرده و تا جایی که میتوانید پاهایتان را از زمین بلند کرده و تا جایی که میتوانید زانوهایتان را صاف نگه دارید در حدود ۳۰ سانتی متر بلند کرده و به مدت ۵ ثانیه پا را نگه دارید. این عمل را حداقل ۳ مرتبه در روز و هر دفعه ۱۰ بار انجام دهید.

**د:** ضمن سفت کردن عضله ران مچ پا و ساق را به اندازه ۱۰ سانتی متر بلند کنید چندین بار این عمل را تکرار کنید.

**ر:** در حالت خوابیده در حالتی که ران و ساق و مچ پا صاف باشد انگشتان پا را به عقب برگردانید این حرکت ۵ ثانیه طول می کشد. این حرکت را روزانه ۵۰ بار تکرار کنید

منبع: کتاب برونر و سودارث چاپ ۲۰۲۲.