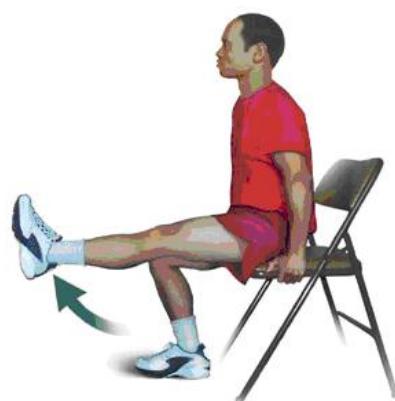


بـ- ضع منشفة مبرومة أسفل الركبة ثم اضغط عليها بالركبة مع شد صابونه الركبة ومشط الرجل لأعلى و استمر في هذا الوضع لأربع ثواني ثم أسترخي لمدة ٤ ثوان و كرر التمرين عشر مرات على الركبتين .(الشكل اليسار) و ينصح بالتوقف عن التمارين عندما يكون هناك ألمًا شديداً أو عندما يزيد التمرين الألم بشكل كبير. و ينصح باستشارة الطبيب في هذه الحالات .



أـ-أجلس على الكرسي ومد ساقك ثم ارفعها مستقيمة إلى مستوى الركبة الأخرى وانتظر في هذا الوضع لمدة عشرة ثوان (أو أقل إذا لم تستطع ) ثم انزل الساق للأرض وهي مستقيمة أيضاً.كرر التمرين بمعدل ١٢ مرة على الركبتين (الشكل اليمين) مع أن يكون الفخذ ملائقاً لسطح الكرسي.



## الإرشادات الطبية المهمة لمنع تزايد خشونة الركبة وتقليل الآلام

- ١ : إنقاص الوزن والمحافظة على ذلك من خلال إتباع نظام غذائي يحتوي على الكثير من الخضروات والفواكه و القليل من الدهون والسكريات. حيث أنه من المعروف علمياً أن إنقاص الوزن بمعدل ٥ كيلوجرامات يقلل من الآلام الركبة بنسبة ٣٠ % لأنه يقلل من الضغط على مفصل الركبة.

- ٢ : أداء تمارينات منتظمة لتنمية العضلة الرباعية للركبة. حيث أوصت دراسة أمريكية أن المراقبة على هذه التمارينات من مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً بمعدل ١٢ مرة لكل ركبة لمدة أربعة أسابيع تساعد على تخفيف الآلام وتحسين القدرة على المشي - و يتكون التمرين من الأتي :

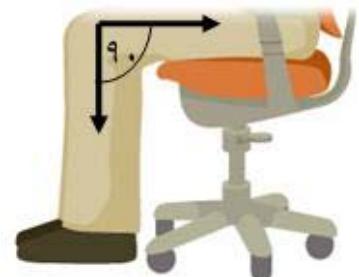
ذلك إلى تحسين الدورة الدموية لغضاريف وأنسجة الركبة وتنمية عضلاتها . على أن يتم ذلك بدون إجهاد لفصل الركبة وفي غير أوقات الألم الشديد وعلى أرض مستوية ويفضل ارتداء حذاء رياضي أو حذاء طبي وتجنب الأحذية المسطحة.

- ٧: استخدم عصا أو عكاز للاستناد عليها أثناء المشي حتى يقلل الضغط على مفصل الركبة . ويجب أن تمسك العصا في اليد العكسية للركبة المصابة فمثلاً عندما تكون هناك خشونة في الركبة اليمنى تمسك العصا باليد اليسرى .

مع تمنياتنا للجميع بالشفاء العاجل



- ٣ : على المرضى المصابين تجنب ثني مفصل الركبة أكثر من ٩٠ درجة سواء بالجلوس على كرسي منخفض أو بثنائها بتربيع الساقين أو بالجلوس في وضع القرفصاء أو بالجلوس على الأرض أو أثناء الصلاة خاصة وضع قراءة التشهد حيث يفضل الجلوس على كرسي مرتفع يسمح بفرد الركبة .



- ٤ : تجنب الوقوف لفترات طويلة حيث يؤدي ذلك إلى زيادة الضغط على مفصل الركبة مما يزيد من خشونة الركبة وألمها .
- ٥ : ابتعد عن تكرار صعود أو نزول السلالم و عند الحاجة إلى ذلك يفضل استناد اليد على ذراع السلالم أثناء الصعود كما يفضل أن تصعد درجة درجة وأبدأ بالرجل السليمة أولاً .

- ٦ : واظب على الرياضة مثل رياضة المشي ثلاث مرات أسبوعياً لمدة ساعة حيث يؤدي