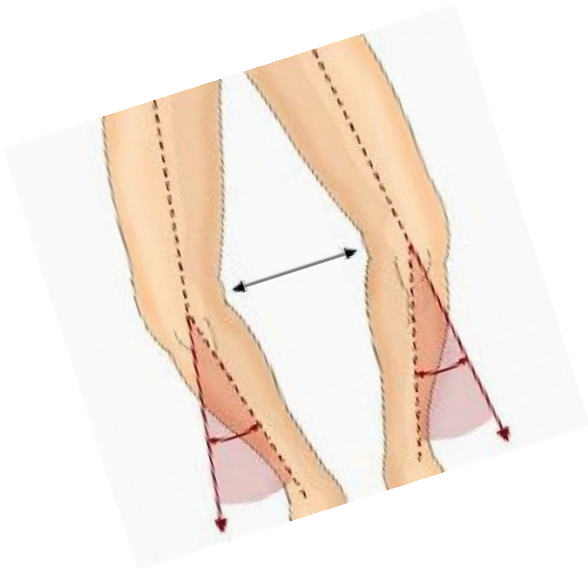




بسمه تعالی

وزارت آموزش و پرورش
دفتر تربیت بدنی و سلامت استان
کرمانشاه - شهرستان سنقر

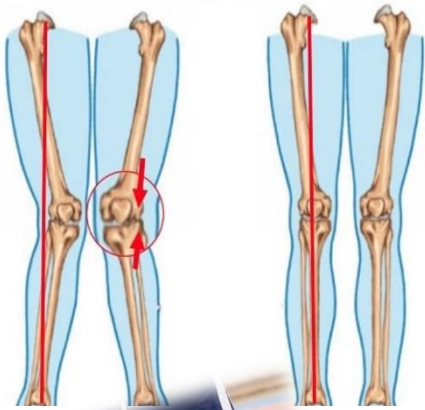
ناهنجاری زانو پراتنزی



تهیه و تنظیم: صفورا حیدری
کارشناس ارشد تربیت بدنی
شهرستان سنقر

ناهنجاری زانو پرانتزی

در حالت طبیعی ایستاده با زانوهای صاف، زمانی که قوزک‌ها کنار یکدیگر قرار گرفته‌اند، نباید فاصله چندانی بین زانوها وجود داشته باشد. اگر به هر دلیلی فاصله بین زانوها افزایش یابد، درحالی که قوزک‌ها به هم چسبیده‌اند پای پرانتزی (ژنوواروم) نامیده می‌شود. به علت کمافی شدن پاها در این بیماری اصطلاح پای پرانتزی به کار می‌رود. در حالت پرانتزی شدن، ساق پاها به سمت خارج انحراف پیدا کرده و به عبارت دیگر قوزک‌ها به داخل منحرف می‌شوند.



درناهنجاری زانوی پرانتزی فاصله عرضی پاها در هنگام راه رفتن و ایستادن از یکدیگر کمتر میشود و فرد به تدریج روی لبه خارجی پافشار بیشتری وارد میکند و قوس کف پا نیز افزایش پیدا می‌کند و اگر کفش این افراد مورد بررسی قرار گیرد بیشتر سائیدگی در قسمت خارجی کفه کفش می‌باشد.

علل:

عوارض

- ۱- ظاهر ناخوشایند
- ۲- کوتاهی قد
- ۳ تغییر الگوی راه رفتن
- ۴- افزایش آسیب پذیری و آرتروز زودرس در مفصل زانو
- ۵- ایجاد درد در زانو
- ۶- ایجاد ناهنجاری ساختاری در مچ و کف پا

- ۱- چاقی یا وزن زیاد
- ۲- بیماری نرمی استخوان (راشیتیزم)
- ۳- کمبود ویتامین دی
- ۴- زمینه ارثی
- ۵- شکستگی و نقص در مفاصل رباط‌ها و استخوان‌ها
- ۶- کاهش انعطاف پذیری و ضعف عضلانی

پیشگیری و درمان

- ۱- استفاده از کفش و کفی مناسب
- ۲- اصلاح وضعیت بدنی در طول فعالیت های روزمره
- ۳- اصلاح عادات تغذیه ای و مصرف ویتامین دی به میزان کافی
- ۴- انجام تمرینات اصلاحی مناسب

برنامه تمرینات اصلاحی:

نکته: قبل از شروع تمرینات حتما گرم کردن را حداقل به مدت ۱۰ دقیقه انجام دهید..

حرکات کششی:

نکته: در تمام تمرینات بعد از هر حرکت به همان اندازه استراحت دهید، مثلا بعد از یک کشش ۳۰ ثانیه ای یک استراحت ۳۰ ثانیه ای انجام دهید



۱- مانند شکل پهلو به نیمکت ایستاده و پای خود را روی آن قرار دهید و با خم کردن بدن به سمت پایي که روی نیمکت است سعی کنید کشش را در ناحیه داخل ران احساس کنید این حالت را به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه نگه داشته و ۵ تا ۱۰ بار برای هر کدام از پاها تکرار کنید.



۲- مانند شکل روز زمین نشسته، پاها را تا حد ممکن باز کنید سپس تن را به جلو خم نموده تا جایی که کشش را در ناحیه داخلی ران احساس کنید این حالت را به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه نگه داشته و ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید.



۳- مانند شکل روی نیمکت نشسته با کمک دست ها سعی کنید پاها را از جایی از یکدیگر دور کنید که کشش را در ناحیه داخلی ران ها احساس کنید. این حالت را به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه نگه داشته و ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید.



۴- مانند شکل پاها را بیشتر از عرض شانه باز کرده و با خم کردن زانوی یک سمت تنه را به همان سمت خم کنید پای مقابل صاف نگه دارید حرکت را به گونه ای انجام دهید که کشش را در عضلات داخلی پا احساس کنید. این حالت را به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه نگه داشته و ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید.

حرکات تقویتی:

نکته: در تمام تمرین ها بعد از انجام هر حرکت ۵ تا ۱۰ ثانیه و بعد از هر ست ۲ تا ۳ دقیقه استراحت کنید.

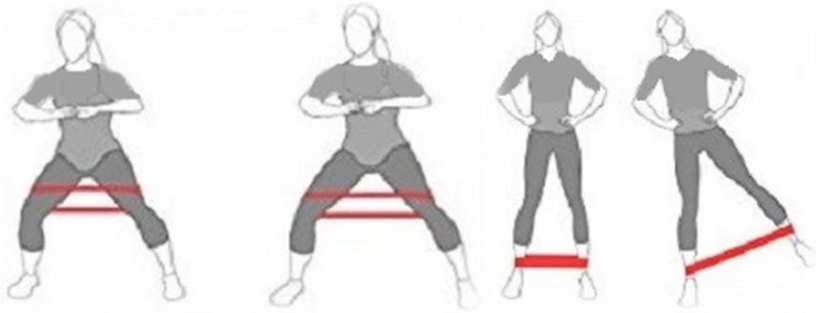


۱- به پهلو دراز بکشید تنه و پاها در یک خط، همانند شکل پا را با زانوی صاف بالا برده ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید، این حرکت را در ۳ ست ۱۰ تایی (جمعا ۳۰ حرکت) اجرا کنید.

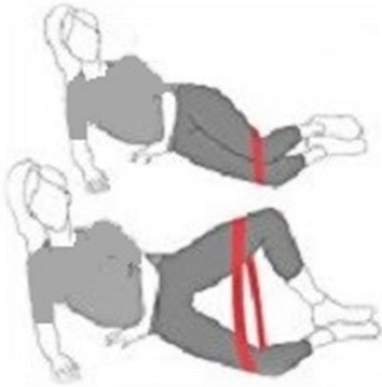


۲- می توانید از باند کشی برای این حرکت استفاده کنید. برای شروع کنار صندلی بایستید و با گذاشتن دست بر روی آن تعادل خود را حفظ کنید. باند کشی را به دور پایه صندلی و مچ پای خود ببندید. با دور کردن پا از خط میانی بدن عضلات خارجی ران را تقویت کنید. این حرکت را در ۳ ست ۱۰ تایی (جمعا ۳۰ حرکت) اجرا کنید.

۳-باند کشی را دور مچ دو پای خود بیندازید. طول این باند باید به اندازه‌ای باشد که بتوانید قدم‌های متوسط به طرفین



بردارید. با حفظ تعادل ۱۲ قدم به سمت راست بردارید. بعد از اتمام تکرارها تمرین را به سمت چپ انجام دهید. برای چالش بیشتر می‌توانید به حالت نیم اسکوات رفته و به طرفین قدم بردارید



۴- به پهلوی چپ دراز بکشید. پاها را روی هم گذاشته و زانوها را ۴۵ درجه به عقب خم کنید. باند کشی را روی ران‌ها کمی بالا تر از زانو ببندید و با انقباض عضلات خارجی ران راست زانوی این پا را از زانوی چپ جدا کرده و به بالا حرکت دهید. ۵ تا ۱۰ ثانیه مکث کنید و حرکت را در ۳ ست ۱۰ تایی (جمعا ۳۰ حرکت) تکرار کنید. حرکت را برای طرف مقابل نیز اجرا کنید.



۵- چهار دست و پا روی زمین قرار بگیرید. پشت باید صاف و دست‌ها زیر شانه‌ها باشند. در این حالت زانوی پای راست را از زمین جدا کرده و بدون صاف کردن زانو سعی کنید پا را از زمین بلند کرده و تا موازات کمر بالا ببرید. ۵ تا ۱۰ ثانیه مکث کنید و حرکت را در ۳ ست ۱۰ تایی (جمعا ۳۰ حرکت) تکرار کنید.



۶- به حالت اولیه اسکوات بایستید. دست‌ها را صاف جلو بدن نگه دارید و پای راست را تا حد توان از زمین بلند کنید. سپس بدون گذاشتن پا بر روی زمین حرکت اسکوات یک پا را انجام دهید. در ابتدای تمرین و برای حفظ تعادل می‌توانید یک صندلی یا نیمکت پشت پای خود گذاشته و تا حد لبه صندلی بدن را پایین ببرید. ۵ تا ۱۰ ثانیه مکث کنید و حرکت را در ۳ ست ۱۰ تایی (جمعا ۳۰ حرکت) تکرار کنید.



۷- این تمرین مانند لانچ سنتی است با این تفاوت که هنگام حرکت به سمت جلو باید پا را از خط میانی بدن داخل تر ببرید به صورتی که پا در قسمت خارجی زانوی پای جلو قرار بگیرد. برای چالش بیشتر می توانید دو دمبل را با دستان خود بگیرید ۵ تا ۱۰ ثانیه مکث کنید و حرکت را در ۳ ست ۱۰ تایی (جمعا ۳۰ حرکت) تکرار کنید.



۸- به پشت دراز بکشید. دست ها را کنار بدن گذاشته و زانوها را ۴۵ درجه خم کنید. باند کشی را دور ران کمی بالاتر از زانو ببندید. برای تقویت عضلات خارجی ران همزمان دو پا را به سمت بیرون بدن دور کنید ۵ تا ۱۰ ثانیه مکث کنید و حرکت را در ۳ ست ۱۰ تایی (جمعا ۳۰ حرکت) تکرار کنید.



۹- بایستید و پاها را دو برابر عرض شانه باز کنید. پنجه پاها رو به بیرون و دست ها روی کمر باشند. زانوها را خم کرده و بدن را پایین ببرید تا حدی که رانها موازی زمین باشند. سپس با انقباض عضلات، پاشنه پاها را از زمین بلند کرده و روی پنجه پاها بروید. بدون گذاشتن پاشنه بر روی زمین سعی کنید به وضعیت اول یعنی حالت ایستاده برگشته و یک حرکت اسکوات را کامل کنید ۵ تا ۱۰ ثانیه مکث کنید و حرکت را در ۳ ست ۱۰ تایی (جمعا ۳۰ حرکت) تکرار کنید.

موفق باشید...