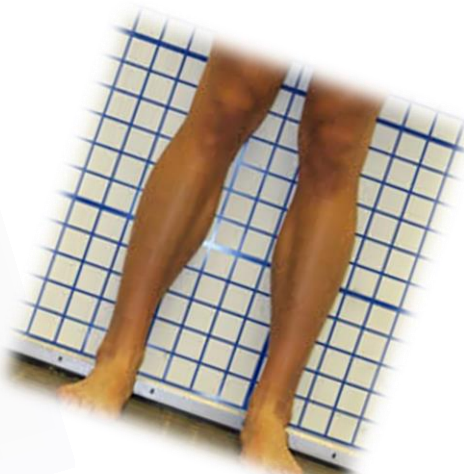
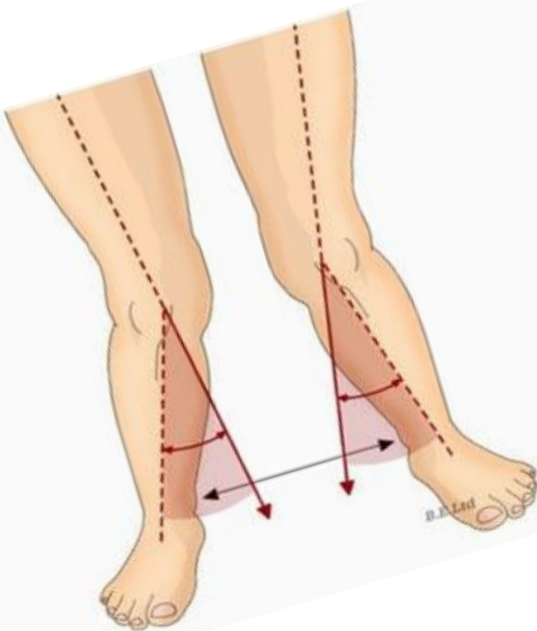




بسمه تعالی

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

# ناهنجاری زانو ضربداری



تهیه و تنظیم: صفورا حیدری

کارشناس ارشد تربیت بدنی - شهرستان سنقر

## ناهنجاری زانو ضربدری:

تغییر وضعیت زانوها از حالت طبیعی به سمت داخل را زانوی ضربدری میگویند. به طوریکه در این ناهنجاری زانوها بهم نزدیک شده و قوزکهای داخلی از هم فاصله میگیرند و نمایی شبیه ضربدر در پاها ایجاد می کنند.



در ناهنجاری زانوی ضربدری فاصله عرضی پاها در هنگام راه رفتن و ایستادن از یکدیگر بیشتر میشود و فرد به تدریج روی لبه داخلی پافشار بیشتری وارد میکند و قوس کف پا نیز از بین میرود و اگر کفش این افراد مورد بررسی قرار گیرد بیشتر سائیدگی در قسمت داخلی کفه کفش می باشد و این ناهنجاری فرد را متمایل به نشستن قورباغه ای می کند.

علل:

۱- چاقی یا وزن زیاد

۲- بیماری نرمی استخوان (راشیتیزم)

۳- کف پای صاف

۴- زمینه ارثی

۵- شکستگی و نقص در مفاصل رباط ها و استخوان ها

۶- نشستن قورباغه ای

۷- کاهش انعطاف پذیری و ضعف عضلانی

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

## پیشگیری و درمان

۱- کنترل وزن

۲- استفاده از کفش و کفی مناسب

۳- اصلاح وضعیت بدنی در طول فعالیت های روزمره و پرهیز از نشستن قورباغه ای

۴- اصلاح عادات تغذیه ای و مصرف ویتامین دی به میزان کافی

۵- 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- همانند شکل به پهلو دراز کشیده و قسمت خارجی پا را روی یک فوم رول به صورت رفت و برگشتی حرکت دهید ( به جای فوم رول میتوان از توپ تنیس، یا هر توپ دیگری که نسبتا سفت باشد استفاده کنید)، اینکار را ۴ تا ۵ دقیقه تکرار کنید



۲- همانند شکل روی زمین نشسته زانوها را خم کنید، کف دو پا را به هم بچسبانید به بدن نزدیک کنید و سعی کنید زانوها را به زمین نزدیک کنید، این حالت را به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه نگه داشته و ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید.



۳- همانند شکل کنار دیوار ایستاده یک دست را از آرنج روی دیوار قرر داد پای کنار دیوار را یک قدم به عقب برده و از پای دیگر رد کنید در این حالت لگن را به دیوار نزدیک کنید تا جایی که کشش در عضلات ناحیه بیرون 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- همانند تصویر در حالت نشسته زانو ها را خم کرده کف پا روی زمین، یک توپ یا بالش را بین دو زانو قرار دهید، سپس به صورت هم زمان هر دو پا را به توپ فضا رداه و ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید. این حرکت را در ۳ ست ۱۰ تایی (جمعا ۳۰ حرکت) اجرا کنید.

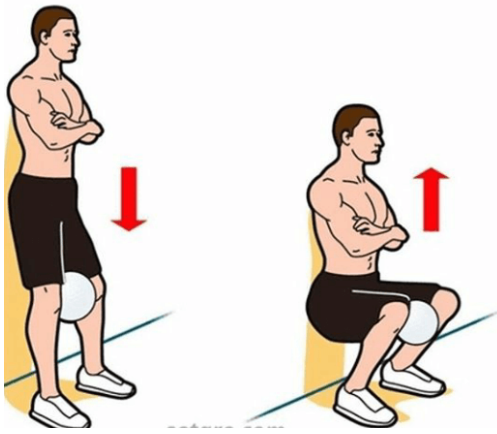


۲- همانند شکل به پهلو دراز کشیده پای هدف، صاف و پای دیگر از زانو خم کرده و در قسمت جلو پای هدف قرار دهید. سپس پای هدف را با زانوی صاف بالا آورده و ۵ تا ۱۰ شماره مکث کنید، این حرکت را در ۳ ست ۱۰ تایی (جمعا ۳۰ حرکت) اجرا کنید.



۳- همانند شکل یک کش ورزشی را به دیوار یا یک ستون محکم فیکس کرده و سر دیگر آن را به پایتان ببندید، از دیوار به اندازه یک دست صاف فاصله گرفته سپس سعی کنید پا را از دیوار دور کرده و از پای دیگر رد کنید ۵ تا ۱۰ ثانیه مکث کنید. این حرکت را در ۳ ست ۱۰ تایی (جمعا ۳۰ حرکت) اجرا کنید.

۴- در حالت ایستاده به دیوار تکیه داده پاها به اندازه عرض شانه باز کرده و از دیوار فاصله دهید یک توپ را بین دو زانو قرار داده و همزمان با حفظ توپ بین زانو ها حرکت اسکات را انجام دهید. توجه داشته باشید که هنگام اجرای این حرکت زانوها نباید از پنجه پا جلوتر بیایند. در حالت نشسته ۵ تا ۱۰ ثانیه مکث کنید. این حرکت را در ۳ ست ۱۰ تایی (جمعا ۳۰ حرکت) اجرا کنید.



**موفق باشید...**