

تمارين خفيفة لتقليل العبء على مفصل الركبة



الجمعة 27 يناير 2017 06:01 م

نصح الطبيب بيتر باووم بإجراء بعض التمارين الخفيفة التي تساعد في تقليل العبء على مفصل الركبة أثناء أداء مهام الحياة اليومية. وأوضح الطبيب الألماني أن مفصل الركبة الذي يعتمد عليه بشكل كبير خلال الأعمال اليومية، يتطلب بعض التمرينات مثل صعود السلم كلما كان ذلك ممكنًا.

بالإضافة إلى أن هناك اثنين من التمارين الخفيفة الأخرى، أولهما الاستلقاء على الأرض ومد أحد الساقين لأعلى، وتقريب الرجل المنثنية إلى الجسم، وتمديدها مرة أخرى، ويتم تكرار هذا التمرين 12 مرة.

وفي التمرين الثاني يقوم المرء بأرجحة القدم بانتظام عند الجلوس على المكتب في العمل أو الطاولة في المنزل، حيث تساعد هذه الحركات في تخفيف العبء على المفصل والغضاريف.