

تمارين متلازمة آلام صابونة الركبة

تمارين تمديد الاوتار

تمرين تمديد أوتار الركبة

- استلق على ظهرك مع لف منشفة حول القدم ارفع الساق ببطء حتى تشعر بالتمدد في الجزء الخلفي من الركبة، مع محاولة إبقاء الساق الأخرى ممددة على الأرض.
- التكرار: 3 مجموعات لمدة 60 ثانية، كرر 2-3 مرات يوميًا



تمرين تمديد مثنيات الورك

- ابدأ بوضعية الاندفاع (Lunge) مع ثني الركبة بزاوية 90 درجة. شد عضلات البطن، ثم حرك الورك ببطء للأمام حتى تشعر بتمدد في منطقة الورك.
- التكرار: 3 مجموعات لمدة 60 ثانية، كرر 2-3 مرات يوميًا



تمرين تمديد عضلات الفخذ الأمامية (الرباعية)

- ضع قدمك على كرسي أو مقعد انخفض ببطء إلى الأسفل حتى تشعر بالتمدد في عضلات الفخذ الأمامية.
- التكرار: 3 مجموعات لمدة 60 ثانية، كرر 2-3 مرات يوميًا.



تمرين تمديد عضلات الساق

- قف على حافة درجة مع وضع كعب القدم على الحافة. اخفض الكعب ببطء نحو الأرض حتى تشعر بالتمدد. حافظ على استقامة الركبة أو اثنتا قليلاً.
- التكرار: 3 مجموعات لمدة 60 ثانية، كرر 2-3 مرات يوميًا



تمرين تمديد شريط العضلة الحرقفية الظنيوية IT Band

- قف بجانب سور أو طاولة وامسك بها بيدك. ضع الساق الأقرب إلى السور أمام الساق الأخرى. ادفع الوركين ببطء بعيداً عن السور حتى تشعر بالتمدد. حافظ على استقامة الجسم طوال التمرين. لزيادة التمدد، قم بتوسيع المسافة بين الساقين عند التقاطع.
- التكرار: 3 مجموعات لمدة 60 ثانية، كرر 2-3 مرات يوميًا



تمارين تقوية العضلات

رفع الساق بشكل مستقيم

- في وضعية الجلوس، ارفع ساقك بشكل مستقيم ببطء واحتفظ بها لمدة 10 ثوان، ثم أنزلها ببطء.
- كرر التمرين 2-3 مرات يوميًا.



تمرين الانزلاق على الحائط

- قف وظهرك مستنداً إلى الحائط مع وضع قدميك أمامك بعرض الكتفين، ثم انخفض ببطء حتى تصل إلى 45° من ثني الركبة.
- قم بثلاث مجموعات، كل مجموعة لمدة 60 ثانية، وكرر التمرين 3 مرات في الأسبوع.



جسر الساقين المزدوج

- استلق على ظهرك مع ثني الركبتين بزاوية 90° على الأرض، ثم ارفع الوركين ببطء نحو السقف واحتفظ بالوضعية لمدة 5 ثوان.
- كرر التمرين 10-15 مرة يوميًا.



القرصاء على ساق واحدة

- قف على ساق واحدة بجانب جسم ثابت مثل طاولة أو كرسي، ثم اثن ركبتك ببطء حتى 45° واحتفظ بالوضعية لمدة 3 ثوان، مع إبقاء الركبة في خط مستقيم مع القدم طوال الوقت. عد إلى وضعية البداية بالضغط عبر الكعب.



الانزلاق الجانبي

- ضع شريط المقاومة (Theraband) حول الكاحلين، قف مع ثني بسيط في الركبتين والوركين، ثم خذ خطوة إلى الجانب تليها القدم الأخرى. كرر في كلا الاتجاهين.
- كرر التمرين 10 مرات يوميًا.

