

## آرتروز

⊞ اگر اضافه وزن دارید برای کاهش آن اقدام کنید.

⊞ از ورزش های سنگین بپرهیزید.

⊞ در آرتروز زانو از توالی فرنگی استفاده کنید و از بالا رفتن از پله بپرهیزید.

⊞ برای کاهش درد روزانه ۲۰ الی ۳۰ دقیقه محل را گرم کنید. (از حوله داغ، وان

داغ، پمادهای گرم کننده عمقی استفاده کنید.)

⊞ شنا در استخر آب گرم یا حرکت در چشمه آب معدنی دارای جریان گردابی

مفید می باشد.

⊞ در مورد آرتروز گردن از گردنبند طبی بی حرکت کننده ی گردن استفاده کنید.

⊞ عضلات اطراف مفصل را ماساژ دهید.

⊞ در آرتروز ستون فقرات به پشت بخوابید و از تشک سفت استفاده کنید.

⊞ از فعالیت ورزشی در محیط باز خودداری کنید.

⊞ برای جلوگیری از تحلیل عضلات به فعالیتهای طبیعی خود (کارهای منزل،

قدم زدن و ...) ادامه دهید.

درمانگاه شبانه روزی سلامت

بخش علمی درمانگاه سلامت - مشهد

051-37534050

[www.salamatclinic.org](http://www.salamatclinic.org)