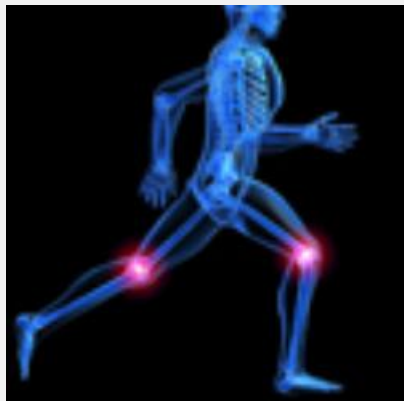


پیشگیری از عارضه زانوی دوندگان

زانوی دوندگان به عارضه‌ای در زانو گفته می‌شود که در آن دردی مبهم در جلوی زانو احساس می‌شود...



زانوی دوندگان به عارضه‌ای در زانو گفته می‌شود که در آن دردی مبهم در جلوی زانو احساس می‌شود. این عارضه معمولاً در دوندگان، بازیکنان فوتبال، دوچرخه‌سواران، اسکی‌بازان و سایر افرادی رخ می‌دهد که فعالیت‌هایشان زانوها را تحت فشار قرار می‌دهد.

این توصیه‌ها کمک می‌کند تا از عارضه زانوی دوندگان پیشگیری کنید:

خودتان را از لحاظ جسمی متناسب و وزن بدن‌تان را متعادل نگهدارید.

همیشه پیش از ورزش به خصوص دویدن، خودتان را گرم کنید و تمرین‌های کششی انجام دهید.

اگر می‌خواهید شدت فعالیت ورزشی‌تان را بالا ببرید، این کار را به آهستگی انجام دهید. افزایش ناگهانی در میزان فعالیت ورزشی می‌تواند بر زانوها فشار آورد.

از کفش‌های ورزشی با کیفیت خوب که جذب‌کننده ضربات هستند، استفاده کنید.

کفشی را انتخاب کنید که شکل مناسبی دارد و اندازه پای‌تان است. اگر کف پای صاف دارید، از ابزارهای درون‌کفشی استفاده کنید.

به شکل صحیح بدوید، در حالیکه کمی به جلو تمایل دارید و زانوهای‌تان خم شده است. سعی کنید روی سطوح غیرشیب‌دار و نسبتاً نرم بدوید.