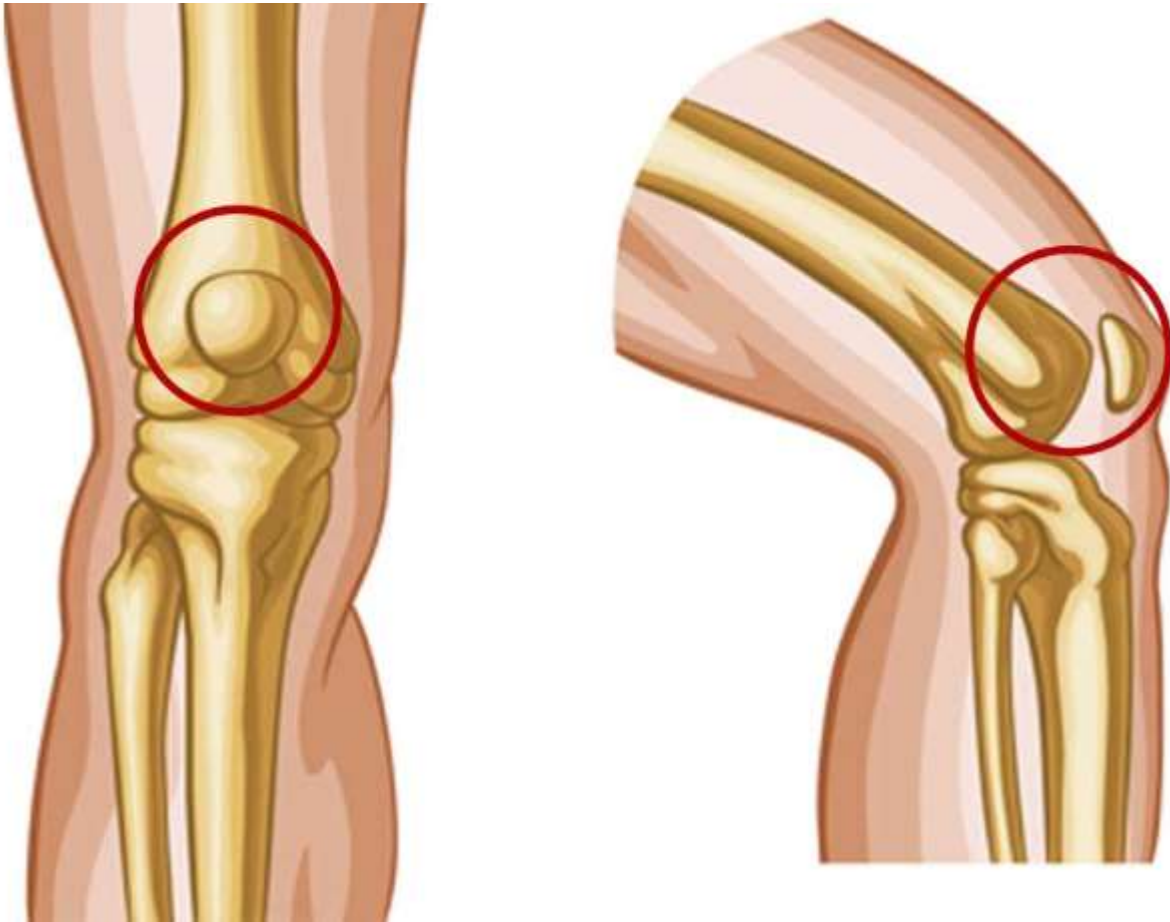


8 απλές ασκήσεις για να ανακουφιστείτε από τον πόνο στα γόνατα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Άσκηση 1η: Έκταση του γόνατος ενώ είστε καθιστοί (με κίνηση)

Καθίστε ευθυτενείς σε μια καρέκλα και ακουμπήστε τα πόδια σας στο πάτωμα. Σιγά-σιγά σηκώστε και ισιώστε το πόδι που σας πονά μέχρι να νιώσετε τους μηρούς σας να σφίγγουν. Κρατήστε το πόδι σας σε αυτή τη θέση και ύστερα επιστρέψετε στην αρχική θέση. Επαναλάβετε την άσκηση 10 φορές.

Άσκηση 2η: Έκταση του γόνατος ενώ είστε καθιστοί

Καθίστε ευθυτενείς σε μια καρέκλα και ακουμπήστε το πόδι που σας πονά σε μια άλλη καρέκλα του ίδιου ύψους. Κρατήστε το γόνατό σας ελαφρώς λυγισμένο. Τα δάχτυλά σας θα πρέπει να είναι στραμμένα προς τα πάνω. Αφήστε το γόνατό σας χαλαρό και ισιώστε αργά το πόδι σας. Διατηρήστε το σε αυτή τη θέση για 2 δευτερόλεπτα και επιστρέψτε το στην αρχική του θέση. Επαναλάβετε την άσκηση 10 φορές.

Στη συνέχεια ακουμπήστε τα χέρια σας ακριβώς πάνω από τα γόνατά σας. Χρησιμοποιώντας τα χέρια σας, πιέστε προς τα κάτω αργά τα γόνατά σας μέχρι να ισιώσουν. Συνεχίστε μέχρι να νιώσετε ένα μικρό τέντωμα πίσω από το γόνατό σας. Παραμείνετε σε αυτή τη θέση για 2 δευτερόλεπτα και επιστρέψτε στην αρχική θέση. Επαναλάβετε την άσκηση 10 φορές.

Συμβουλή: Βρείτε ακριβώς το σημείο του πόνου και απελευθερώστε την πίεση που υπάρχει εκεί.

Άσκηση 3η: Έκταση του γόνατος ενώ είστε όρθιοι

Σταθείτε όρθιοι και ακουμπήστε τη φτέρνα του ποδιού που πονάει σε ένα σκαμνί, χαμηλό σκαλοπάτι ή στο πάτωμα. Σιγά-σιγά πλησιάστε και τοποθετήστε τα χέρια σας ακριβώς πάνω στο γόνατο. Πιέστε προς τα κάτω αργά και ισιώστε το γόνατό σας με τα χέρια μέχρι να νιώσετε τα γόνατά σας τεντωμένα. Διατηρήστε τη συγκεκριμένη θέση για 2 δευτερόλεπτα και ύστερα επιστρέψτε στην αρχική θέση. Επαναλάβετε την άσκηση 10 φορές.

Αν αισθανθείτε πόνο στην εσωτερική πλευρά του γόνατος, περιστρέψτε το πόδι σας προς τα έξω ενώ κάνετε την άσκηση. Αν αισθανθείτε πόνο στην εξωτερική πλευρά, περιστρέψτε το πόδι προς τα μέσα ενώ κάνετε την άσκηση.

Άσκηση 4η: Κάμψη του γόνατος ενώ είστε καθιστοί

Σταθείτε όρθιοι. Λυγίστε το γόνατό σας τοποθετώντας και τα 2 σας χέρια πάνω από τον αστράγαλό σας. Τραβήξτε αργά το πόδι σας επάνω με φορά προς το στήθος. Τραβήξτε τη φτέρνα σας προς τους γλουτούς και κρατήστε τη σε αυτή τη θέση για 2 δευτερόλεπτα. Επιστρέψτε στην αρχική θέση και επαναλάβετε την άσκηση 10 φορές.

Άσκηση 5η: Κάμψη του γόνατος ενώ είστε όρθιοι

Σταθείτε ευθυτενείς και ακουμπήστε τη φτέρνα του ποδιού που σας πονά πάνω σε μια καρέκλα. Μπορείτε να κρατηθείτε από την καρέκλα για να έχετε καλύτερη ισορροπία, αν χρειαστεί. Σκύψτε μπροστά και αρχίστε να πιέζετε τους γλουτούς

σας προς τη φτέρνα μέχρι να τεντωθεί το γόνατό σας. Κρατήστε το σε αυτή τη θέση για 2 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε την άσκηση 10 φορές.

Αν δυσκολεύεστε να εκτελέσετε αυτή την άσκηση, τοποθετήστε μια τυλιγμένη πετσέτα πίσω από το γόνατό σας για να αποφύγετε οποιαδήποτε ενόχληση.

Άσκηση 6η: Κάμψη του γόνατος ενώ γονατίζετε

Γονατίστε στα τέσσερα και τοποθετήστε ένα μαξιλάρι κάτω από τα γόνατά σας για να στηρίζεστε. Γονατίστε ακουμπώντας πάνω στις φτέρνες σας χρησιμοποιώντας τα χέρια σας. Κανονικά πρέπει να αισθανθείτε ένα σταθερό τέντωμα στα γόνατά σας. Κρατήστε αυτή τη θέση για 2 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε την άσκηση 6-10 φορές.

Στη συνέχεια, κάνετε ξανά την άσκηση, αλλά αυτή τη φορά σηκώστε τα χέρια σας από το πάτωμα και καθίστε πάνω στις φτέρνες σας. Κρατήστε αυτή τη θέση για 2 δευτερόλεπτα και επιστρέψτε στην αρχική θέση. Επαναλάβετε την άσκηση 10 φορές.

Άσκηση 7η: Ενδυνάμωση του γόνατος ενώ στέκεστε και κάθισμα με τη βοήθεια του πόμολου της πόρτας

Σταθείτε ευθυτενείς και κρατήστε τα πόδια σας ανοιχτά στο πλάτος των ώμων. Πριν από αυτό, τοποθετήστε μια καρέκλα πίσω σας και ανοίξτε την πόρτα μπροστά σας για να κρατηθείτε από το πόμολο. Καθίστε αναπαυτικά μέχρι να νιώσετε ένα ελαφρύ τέντωμα στους μυς του γόνατός σας. Επαναλάβετε την άσκηση 10-15 φορές 2 φορές την ημέρα.

Τα γόνατά σας πρέπει να είναι στραμμένα μπροστά. Στη συνέχεια χαμηλώστε τους γοφούς σας μέχρι να αγγίξετε σχεδόν την καρέκλα.

Άσκηση 8η: Ενδυνάμωση του γόνατος ενώ στέκεστε και κάμψη του ενός γόνατος

Σταθείτε ευθυτενείς στο πόδι που πονάει στην άκρη ενός σκαλιού και χρησιμοποιήστε μια καρέκλα για να στηρίζεστε. Λυγίστε το πονεμένο πόδι σας και σιγά-σιγά χαμηλώστε το άλλο πόδι κάτω από το ύψος του σκαλιού. Κανονικά πρέπει να αισθανθείτε ένα ελαφρύ τέντωμα στους μυς του γόνατός σας. Το χαμήλωμα πρέπει να διαρκέσει 3-5 δευτερόλεπτα. Το γόνατό σας πρέπει να είναι στραμμένο μπροστά.

Παραμείνετε σε αυτή τη θέση για 2 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε την άσκηση 10-15 φορές 2 φορές την ημέρα. Με τις παραπάνω μεθόδους θα ανακουφιστείτε από

τον πόνο στο γόνατο!

Προσοχή: Πάντα να συμβουλευέστε τον γιατρό ή τον φυσικοθεραπευτή σας πριν εκτελέσετε οποιαδήποτε άσκηση

Πηγή: enallaktikidrasi.com