

## BÀI TẬP THOẢI HÓA KHỚP GỐI



**Hình 1: Căng cơ Hamstring.**

Dùng tấm vải hoặc khăn hỗ trợ nâng cao chân với gối duỗi thẳng, giữ 20 giây sau đó đổi chân. Thực hiện mỗi chân 2 hiệp, mỗi hiệp lặp lại động tác 1 lần

**Hình 2: Căng bắp chân.** Đưa chân trái ra sau, gấp chân phải nhưng vẫn giữ chân trái duỗi thẳng. Ấn gót chân trái xuống sàn nhà, bạn sẽ cảm thấy căng ở phía sau bắp chân, giữ tư thế này 20 giây, sau đó đổi chân. Thực hiện mỗi chân 1 hiệp, mỗi hiệp lặp lại động tác 2 lần.



**Hình 3: Nâng cao chân.** Nằm trên sàn nhà, chống 2 khuỷu tay để nâng phần thân người. Gấp gối trái, giữ chân phải thẳng, ngón chân hướng lên trần nhà. Siết chặt cơ đùi và nâng cao chân phải, giữ chân 3 giây sau đó hạ từ từ chân xuống

sàn. Thực hiện mỗi chân 1 hiệp, mỗi hiệp lặp lại động tác 10 lần



**Hình 4: Siết cơ tứ đầu đùi.** Nếu cảm thấy bài tập ở hình 3 khó thực hiện hoặc quá sức, hãy thay thế bằng bài tập này. Bệnh nhân nằm, đặt 2 chân thư giãn trên sàn nhà. Gấp nhẹ và gồng cơ tứ đầu đùi, giữ 5 giây. Thực hiện mỗi chân 1 hiệp, mỗi hiệp lặp lại động tác 10 lần



lặp lại động tác 10 lần. Có thể dùng tay nâng nhẹ đùi để hỗ trợ bài tập.

**Hình 5: “Hành quân” trên ghế.**

Ngồi thẳng lưng trên ghế, chân trái đá nhẹ ra sau nhưng các ngón chân vẫn giữ chạm sàn. Gấp gối và nâng chân phải lên khỏi sàn nh, giữ tư thế 3 giây sau đó hạ chân xuống từ từ. Thực hiện mỗi chân 1 hiệp, mỗi hiệp

**Hình 6: Ép gối.** Bài tập này có thể thực hiện khi nằm hoặc ngồi. Đặt 1 cái gối kẹp giữa 2 đầu gối, sau đó ép mạnh từ từ gối, giữ 5 giây. Thực hiện mỗi chân 2 hiệp, mỗi hiệp lặp lại động tác 10 lần





**Hình 7: Nhón gót.** Đứng thẳng người, đặt 2 tay lên phía sau ghế để hỗ trợ. Nhón 2 gót chân lên khỏi mặt sàn, giữ 3 giây. Hạ gót chân xuống từ từ. Thực hiện 2 hiệp, mỗi hiệp lặp lại động tác 10 lần.

**Hình 8: Đưa chân sang bên.**

Đứng thẳng và đặt 2 tay giữ sau ghế. Đưa thẳng chân phải sang bên, giữ 3 giây và hạ chân xuống từ từ. Thực hiện mỗi chân 2 hiệp, mỗi hiệp lặp lại động tác 10 lần.



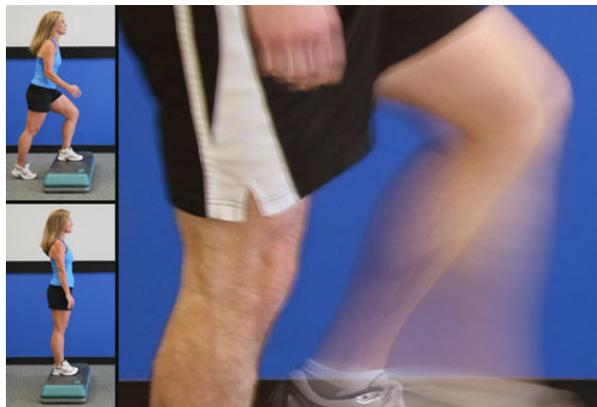
**Hình 9: Ngồi- Đứng.** Đặt 2 cái gối lên ghế, sau đó ngồi thẳng lưng lên ghế, 2 chân chạm đất. Sử dụng cơ của 2 cẳng chân nhấc thân người đứng dậy từ từ. Sau đó từ từ ngồi xuống lại. Lưu ý không di chuyển 2 gối vượt quá đầu các ngón chân.

Thử làm động tác tương tự nhưng bắt chéo 2 tay lên vai.



**Hình 10: Giữ thăng bằng 1 chân.**

Đứng phía sau ghế nhưng không giữ tay vào ghế, sau đó từ từ nhấc chân lên khỏi mặt sàn., giữ 20 giây. Thực hiện mỗi chân 2 lần. Thử thực hiện động tác khi nhắm mắt



**Hình 11: Bước cầu thang.** Đứng phía trước bậc hoặc bậc thang, sau đó đặt chân trái lên bậc, siết chặt đùi trái và nhấc chân phải theo lên bậc, sau đó từ từ hạ chân xuống chạm bậc. Thực hiện mỗi chân 2 hiệp, mỗi hiệp lặp lại 10 lần.

**Hình 12: Đi bộ.** Đi bộ là một bài tập lý tưởng ngay cả khi đau và cứng gối. Hãy bắt đầu từ từ, giữ thăng bằng tư thế. Bài tập này giúp giảm đau khớp, tăng cường sức mạnh của các cơ cẳng chân, cải thiện tư thế và sức dẻo dai.

