



DİZ AĞRILARINDA ALINACAK ÖNLEMLER



- Aşırı kilo dize çok yük bindirir, diz sağlığı için fazla kilolardan kurtulmak gerekir.
- Özellikle ağrısız dönemlerde yürüyüş yapılmalıdır.
- Doktorunuzun önerdiği egzersizler düzenli yapılmalıdır.
- Sporun dizleri çok zorlamaması gerekir. Özellikle basketbol ve futbol gibi sıçramalı, rotasyon gerektiren sporlar diz sorunlarını arttıracaktır.
- Eğer dizde belirgin kireçlenme (artroz) varsa yürürken baston kullanmak dize binen yükü azaltacaktır.

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon
Uzm.Dr.Deniz GÜVEN KURULTAK

<i>Doküman No</i>	<i>Yayın Tarihi</i>	<i>Revizyon No</i>	<i>Revizyon Tarihi</i>	<i>Sayfa No</i>
<i>HD.YD.33</i>	<i>20.02.2018</i>	<i>00</i>	<i>-</i>	<i>1 / 1</i>