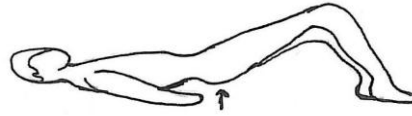


## ورزش های مورد نظر برای بیماران مبتلا به تنگی کانال نخاعی (۱)

۱- در وضعیت طاق باز خوابیده ، ناحیه لگن را به حالت پل زدن به بالا بچرخانید . ( ۲ ثانیه نگه داشته و ۱۵ بار تکرار نمایید)



۲- در وضعیت طاق باز خوابیده ، پای غیر مبتلا را به داخل شکم خم نمایید و سپس پای مبتلا را بعد از دو هفته هر دو پا را همزمان به داخل شکم ببرید .



۳- در وضعیت طاق باز خوابیده یک دست و پای مقابل را به سمت هم حرکت داده و ۱۰ ثانیه نگه دارید ۱۵ بار تکرار نمایید.



۴- در وضعیت طاق باز خوابیده نوک انگشتان شصت خود را به هم بزنید .

