

Syndrome de friction de la bandelette iliotibiale

قد تكون النصائح التالية مفيدة في معالجة متلازمة الشريط الحرقفي الظنبوبي لديك:

- متلازمة الشريط الحرقفي الظنبوبي مرض شائع بين الرياضيين ، خاصة عند الجري. تحدث هذه المشكلة بسبب التهاب الوتر الذي يمر على جانب الركبة بعد الاحتكاك أثناء السباق. يؤدي هذا الالتهاب إلى ألم يتلاشى عند توقف النشاط.
- احترم فترة راحة نسبية لا تقل عن 2 أو 3 أسابيع ، مما يقلل من كثافة تدريبك (من حيث التكرار والمسافة). خلال هذه المرحلة من الراحة النسبية ، يفضل ممارسة الرياضة بدون تأثير (ركوب الدراجات ، السباحة ، التجديف ، كمال الأجسام).
- في حالة حدوث ألم ، توقف عن ممارسة الرياضة على الفور.
- إذا كنت تمارس الجري ، فتجنب الجري على الأسطح الصلبة مثل الأسفلت.
- في حالة الألم ، ضع الثلج على ركبتك من خلال قطعة قماش. لا تضع الثلج مباشرة على بشرتك.
- تأكد من أن حذائك مناسب. وبالمثل ، إذا تم وصف تقويم العظام لك ، فاستخدمها في كل تمرين.
- كن حريصاً على العلاج الذي وصفه طبيبك والتمارين التي أوصى بها أخصائي العلاج الطبيعي.
- استأنف تدريجياً شدة التدريبات حتى لا يوقظ الألم.
- قم بالإحماء قبل كل تمرين.