



ورزش های مربوط به سنگ های کالیس تحتانی

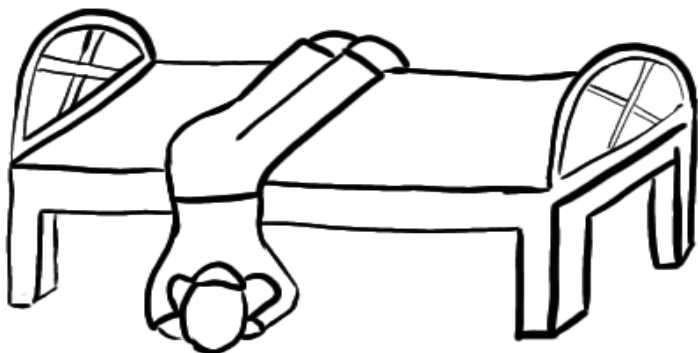


تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۵/۱۰ کد پمفلت: PA-33-1003 شماره بازنگری: ۰۰

بیمارانی که سنگ کالیس تحتانی دارند، حداقل روزی ۷ تا ۸ بار به مدت ۳ هفته تمرینات ورزشی زیر را اجرا نمایند.

لازم است ۲۰ دقیقه قبل از شروع تمرینات ۲ تا ۳ لیوان آب یا دیگر مایعات (مانند آبمیوه های طبیعی تازه) مصرف نمایید.

۱- در صورتی که میتوانید تعادل خود را حفظ کنید مانند تصویر از روی تخت سرازیر شوید و کف دست خود را بر روی زمین نهاده و شخص دیگری با کف دست آرام روی ناحیه سنگ شکن شده، به مدت ۲ تا ۳ دقیقه ضربه بزنند.



۲- همانند شکل بخواهید و یک بالش زیر باسن گذاشته و پاها را بالا برده و به روش رکاب زدن دوچرخه پاهایتان را حرکت بدهید.



ورزش های مربوط به سنگ های کالیس تحتانی

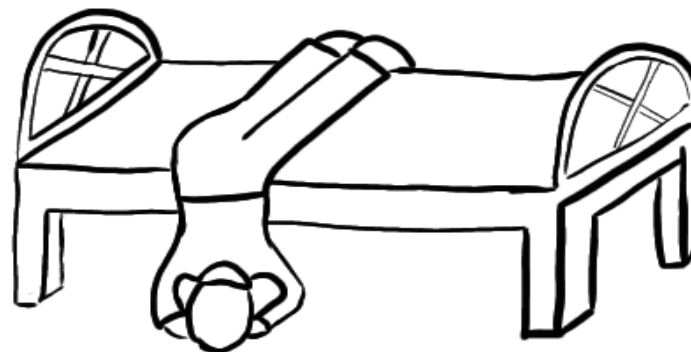


تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۵/۱۰ کد پمفلت: PA-33-1003 شماره بازنگری: ۰۰

بیمارانی که سنگ کالیس تحتانی دارند، حداقل روزی ۷ تا ۸ بار به مدت ۳ هفته تمرینات ورزشی زیر را اجرا نمایند.

لازم است ۲۰ دقیقه قبل از شروع تمرینات ۲ تا ۳ لیوان آب یا دیگر مایعات (مانند آبمیوه های طبیعی تازه) مصرف نمایید.

۱- در صورتی که میتوانید تعادل خود را حفظ کنید مانند تصویر از روی تخت سرازیر شوید و کف دست خود را بر روی زمین نهاده و شخص دیگری با کف دست آرام روی ناحیه سنگ شکن شده، به مدت ۲ تا ۳ دقیقه ضربه بزنند.



۲- همانند شکل بخواهید و یک بالش زیر باسن گذاشته و پاها را بالا برده و به روش رکاب زدن دوچرخه پاهایتان را حرکت بدهید.

