



۰۹۰۲-۵۵۵ ۱۵ ۳۳

۰۲۱-۸۶۰ ۴۶ ۳۹۱

بایدها

کیسه یخ:

۳ مرتبه در روز - هر مرتبه ۱۵ دقیقه از روی لباس نازک

آب درمانی:

۲ روز در هفته - ۶۰ دقیقه پیاده روی در آب (۲ مرتبه ۳۰ دقیقه ای)

نبایدها

خودداری از:

نشستن طولانی مدت (در صورت ۲۰ دقیقه نشستن، ۵ دقیقه بایستید)

خودداری از:

ایستادن طولانی مدت (در صورت ۲۰ دقیقه ایستادن، ۵ دقیقه بنشینید)

خودداری از:

تنش های عصبی، استرس و اضطراب (در حد امکان)

خودداری از:

خم شدن و چرخش از کمر

خودداری از:

نشستن، خوابیدن و غذا خوردن روی زمین

خودداری از:

تردد با پله (در حد امکان)

خودداری از:

استفاده از دستشویی ایرانی

خودداری از:

استعمال دخانیات

مراعات شود

مصرف بیشتر:

آب

کنترل وزن:

رعایت وزن مناسب جهت کاهش فشار روی ستون فقرات و مفاصل

مصرف کمتر:

کافئین (چای، قهوه و ...) و شکر بیش از حد مجاز (نوشابه و ...)