



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
SANATORIUL BALNEAR SI DE RECUPERARE MANGALIA
SANATATE SI LONGEVITATE



Str. Mirocea cel Batran nr. 2, 905500 - Mangalia, Constanta
C.U.I. 4515563, cont: RO96TREZ23320F33C1003XXX Trezoreria Mangalia
Tel. central:0241 751337, tel secretariat0241 751215 fax: 0241751759
e-mail: office@balnear.net, www.balnear.net



ISO 14001 SC 121400368
OHSAS 18001 SC 121400370
ISO 9001 SC 121400234
ISO 22000 SC 121400236

Reguli de igiena ortopedica a genunchiului:

- Mentinerea unei greutate corporale normale
- Evitarea ortostatismului si a mersului prelungit
- Mersul cu sprijin in baston pe mana opusa genunchiului dureros
- Evitarea pozitiiilor de flexie maxima
- Evitarea mentinerii prelungite a unei anumite pozitii a genunchiului
- Miscari libere de flexie-extensie dupa un repaus mai prelungit si inainte de trecerea in ortostatism
- Corectarea cu sustinatoare plantara a piciorului plat
- Evitarea tocurilor inalte
- Evitarea traumatismelor directe
- Corectarea eventualelor tulburari de static

Director medical,

Dr. Dumitrescu Magdalena