

۱۲- برای پوشیدن کفش، زانوها را زیاده فم نکندید و
فتما از پاشنه کش های بلند استفاده نمایید.



۱۳- راه رفتن و انجام تمرینات مخصوص در آب
برای تقویت عضلات اطراف زانو مفید است.



91202126

۱۴- جهت انجام ورزش مناسب با پزشک خود
مشورت نمایید. نوع حرکات ورزشی برای هر فرد
اقتصادی بوده و ممکن است دو نفر یا دردی مشابه
به ورزش های متفاوتی نیاز داشته باشند.



سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست نویسی
پادداشت
پادداشت
عنوان دیگر
موضوع
موضوع
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی
ایمپلهور، محمدرضا. ۱۳۵۷-
مدرسه زانو (اگر داور نام) محمدرضا ایمپلهور.
تهران : میرماه. ۱۳۹۰.
۸ ص : (صور زنگی) :
۹۷۸-۶۰۰-۰۰۰-۲۸۰۰۰-۰۰۰
س. ج. به انگلیسی : school of knees
کتاب حاضر قبلا تحت عنوان مدرسه زانو ۶ با گردآوری محمدرضا ایمپلهور و
مهم بهشتیان و ده کتی توسط انتشارات کتاب مهر در سال ۱۳۸۸ منتشر شده است.
مدرسه زانو
زنگه - میسویها
آرتور
۷۷ ق. ۵۶۷ RD
۶۱۷/۵۸۲
۷۵۸۸۱۲۳

نشر: انتشارات مهرماه
نگارنده دکتر محمدرضا ایمپلهور
تصویرگران : فاطمه طابع
چید صالحي
گرافیک متن : مهدیه لکرم زاده
ایلوگراف و چاپ : چاپ مهرماه
صفحات : ۵۸
قیمت : ۲۸۰۰۰ ریال
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۰۰۰-۲۸۰۰۰-۰۰۰
نوبت چاپ اول : ۱۳۹۰
شمارگان : ۵۰۰۰
چاپ : ۲۸۰۰۰ ریال
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۰۰۰-۲۸۰۰۰-۰۰۰

تمام حقوق اثر برای مولف و ناشر محفوظ است