

# توصیه های طب ایرانی در سفر اربعین

شماره  
۲

جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
دفتر طب ایرانی و مکمل

جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
مرکز اطلاع رسانی و روابط عمومی

## پیشگیری و کمک به رفع خستگی و گرفتگی عضلات

# اربعین

از جوراب کلفت نخی  
استفاده کنید



کفش طبی یا ورزشی بپوشید که حدود ۳ سانتی  
متر پاشنه داشته باشد و دور مچ پا را بپوشاند

بهتر است از یک عصای طبی سبک  
استفاده کنید تا فشار کمتری به زانوها وارد شود



در ابتدای پیاده روی، گام ها را کوتاهتر بردارید  
و هر ۲ ساعت، یک ربع استراحت کنید

پس از پیاده روی، در صورت امکان حمام کنید  
و یا پاها را در آب ولرم به آرامی مالش دهید



در صورت احساس کوفتگی شدید، عضله های  
پارا با روغن هایی مثل زیتون یا بابونه بمالید

برای بهبود خستگی شدید، انگشتان  
پاهایتان را با روغن چرب کنید

