

به نام هستی بخش
بکتا



آرتروز زانو



تیم ارتقاء سلامت
مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی حکیم



تهیه کننده : دکتر محمد راسخی نیا
(متخصص ارتوپدی)

محمد میرکی (مسئول بخش ارتوپدی -
نورسرجری) .

خانم الهه آیین (کارشناس پرستاری)

تاییدکننده : مرکز توسعه آموزش های
بالین (Edu) بیمارستان حکیم

ناظر کیفی: دکتر حجت حجازی (رئیس بخش
ارتوپدی - نورسرجری)

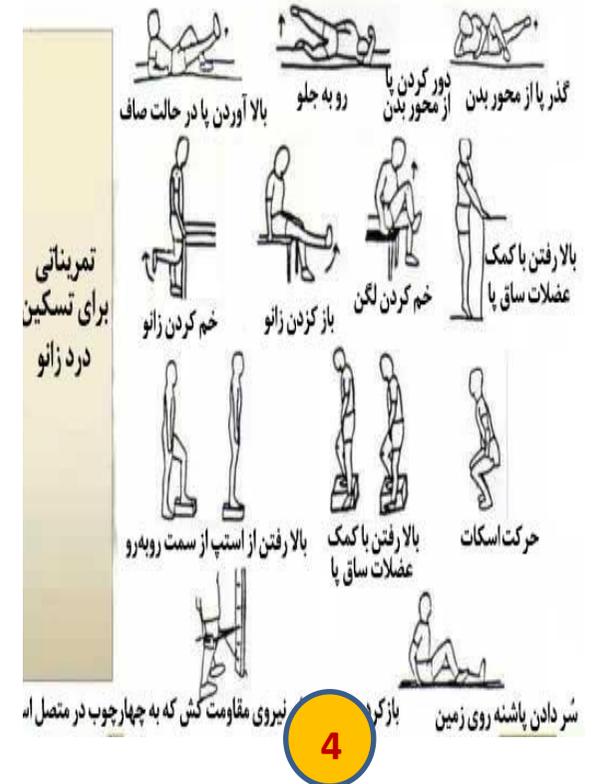
5

ورزش های زیر را روزی شصت مرتبه
برای تقویت عضله چهارسر انجام
دهید :

الف) روی زمین بنشینید و پاهایتان را دراز کنید و سعی کنید پشت زانویتان را به زمین بچسبانید و در این حالت 20 ثانیه نگه دارید.

ب) درحالتیکه کنار تخت نشسته اید و ساق هایتان از تخت آویزان است پاها را بالا بیاورید طوری که زانویتان راست باشد و در این حالت 20 ثانیه نگه دارید

ج) روی زمین دراز بکشید، پاهایتان را به طور مستقیم بالا آورده و مچ پایتان را به سمت خود نگه دارید، این عمل را به مدت 10 ثانیه انجام دهید.



4

آرتروز زانو چیست؟

آرتروز زانو که با نام استئوآرتریت یا سائیدگی زانو نیز شناخته می‌شود، از شایع‌ترین علل درد زانودر سنین بالا و حتی سنین میانسالی است که در آن غضروف مفصل زانو دچار آسیب شده و راه رفتن را برای افراد مشکل می‌کند. این بیماری در ابتدا درد و تورم را ایجاد می‌کند و در مراحل پیچیده‌تر می‌تواند باعث تغییر شکل در پاها و راه رفتن شود.

تشخیص آرتروز

تشخیص بیماری آرتروز آسان است، البته گاهی این بیماری با بیماری روماتیسمی اشتباه می‌شود. پزشک با شرح حال بیمار، معاینه و هم‌چنین عکس (رادیوگرافی) ساده از زانو می‌تواند آرتروز را تشخیص داده و میزان آسیب را تعیین کند.

آیا آرتروز درمان‌پذیر است؟

در آرتروز، مفصل آسیب دیده ترمیم نمی‌شود و در صورت عدم توجه و رعایت اصول بهداشتی، بیماری سیری پیشرونده خواهد داشت. اگرچه در حال حاضر با روش‌های نوین درمانی می‌توان جلوی پیشرفت آسیب غضروفی و آرتروز را گرفت. اگر بیمار چاق است توصیه می‌شود وزن خود را کم کند تا فشار روی زانو‌ها و مفصل لگن کمتر شود.

1

علاوه بر آن کارهای زیادی برای بیمار مبتلا به آرتروزی می‌توان انجام داد و همکاری بیمار در همه موارد بسیار اهمیت دارد.

علائم آرتروز زانو

علائم این بیماری عبارتند از:

- ❖ دردهای شدیدی که هنگام فعالیت افزایش پیدا می‌کنند
- ❖ ایجاد تورم و التهاب در مفصل
- ❖ احساس گرمی در مفصل زانو
- ❖ خشکی زانو بخصوص بعد از نشستن طولانی مدت
- ❖ کاهش توانایی در حرکت دادن زانو مانند کاهش توانایی در بالا رفتن از پله‌ها
- ❖ شنیدن صداهایی مانند خرد شدن یا گیر کردن مفصل هنگام حرکت دادن زانو، صدا دادن یا تق تق زانو
- ❖ کاهش انعطاف‌پذیری مفصل
- ❖ تغییر شکل و اندازه مفصل
- ❖ تغییر حالت پاها مانند پرانتری شدن یا داشتن زانوهای کج
- ❖ احساس ضعف یا بی‌ثباتی در زانو

2

دستورالعمل های بیماران آرتروز زانو

- ❖ تا حد امکان وزن بدن را کاهش دهید.
- ❖ به ورزش‌هایی مانند شنا کردن و دوچرخه سواری و پیاده روی ملایم بپردازید.
- ❖ از ورزش‌های پرشی ضربه زننده پرهیز کنید.
- ❖ موقع نشستن دو زانو چهارزانو ننشینید.
- ❖ تا حد امکان سعی کنید از بالا رفتن از پله پرهیز کنید.
- ❖ از پیاده روی سربلانی و کوهنوردی که فشار زیادی به زانو وارد می‌آورد پرهیز کنید.
- ❖ موقع طهارت از توالت فرنگی استفاده کنید.
- ❖ از نشستن طولانی و مهمانی‌های بلند مدت که باید به مدت طولانی بنشینید پرهیز کنید.

رژیم غذایی

اولین مرحله اصلی در درمان آرتروز رساندن وزن به حد ایده آل است. وزن اضافی باعث ایجاد فشار بر روی مفاصل و در نتیجه عوارض آرتروز می‌گردد. مصرف بیشتر میوه‌ها و سبزیجات تازه، ماهی آزاد، دانه‌ها و غلات سبوس دار توصیه می‌شود. آجیل، دانه‌های خوراکی و ماهی باعث کاهش التهاب مفاصل یا آرتروز میشوند. مطالعات انجام شده نشان داده است که استفاده از عصاره سنجد و یا گیاه زنجبیل می‌تواند در کاهش التهاب و درد مفاصل مؤثر باشد.

3