

## آرتروز زانو چیست ؟

آرتروز زانو که با نام استئوآرتریت یا سائیدگی زانو نیز شناخته می‌شود، از شایع ترین علل درد زانو در 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 پیچیده تر 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 هم چنین عکس (رادیوگرافی) ساده از زانو می‌تواند آرتروز را تشخیص داده و میزان آسیب را تعیین کند.

## آیا آرتروز درمان پذیر 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 روش های 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 زانو ها و مفصل لگن کمتر شود.

علاوه بر آن کارهای زیادی برای بیمار مبتلا به آرتروزی توان 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 انعطاف پذیری مفصل

تغییر شکل و اندازه مفصل

تغییر حالت پاها مانند پرانتری شدن یا داشتن زانوهای کج

احساس ضعف یا بی ثباتی در زانو



## دستور العمل های بیماران آرتروز زانو

تا حد امکان وزن بدن را کاهش دهید .

به ورزش هایی مانند شنا کردن و دوچرخه سواری و پیاده روی ملایم بپردازید.

از ورزش های 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 می آورد پرهیز کنید.

موقع طهارت از توالنت فرنگی استفاده کنید.

از نشستن طولانی و مهمانی های بلند مدت که باید به مدت طولانی بنشینید پرهیز کنید.

## رژیم غذایی

اولین مرحله اصلی در درمان آرتروز رسانی وزن به حد ایده آل است. وزن اضافی باعث ایجاد فشار بر روی مفاصل و در نتیجه عوارض آرتروز می گردد. مصرف بیشتر میوه ها و سبزیجات تازه ، ماهی آزاد ، دانه ها و غلات سبوس دار توصیه می شود. آجیل ، دانه های 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.

## ورزش های زیر را روزی شصت مرتبه برای

### تقویت عضله چهار سر انجام دهید :

الف ) روی زمین بنشینید و پاهایتان را دراز کنید و سعی کنید پشت زانویتان را به زمین بچسبانید و در این حالت ۲۰ ثانیه نگه دارید.

ب ) در حالتیکه کنار تخت نشسته اید و ساق هایتان از تخت آویزان است پاها را بالا بیاورید طوری که زانویتان راست باشد و در این حالت ۲۰ 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 ۱۰ ثانیه انجام دهید.



سر دادن پاشنه روی زمین باز کردن زانو در برابر نیروی مقاومت کش که به چهارچوب در متصل است



## مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی

# حکیم

نیشابور، میدان امام رضا (میدان باغرود)

۰۵۱۴۳۳۰۳۰۰۰

www.Hakim.Nums.ac.ir

Hakim\_Nums

