

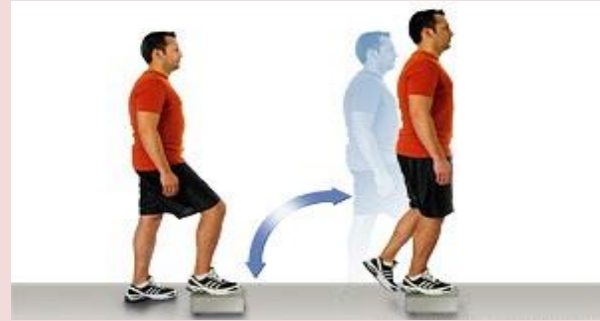
سائیدگی زانو

سائیدگی مفاصل شایع ترین علت درد و ناتوانی در افراد مسن و شایع ترین بیماری مفصلی است. در خانم ها سائیدگی مفاصل زانو و دست و در مردان سائیدگی مفصل لگن شایع تر است. علائم سائیدگی مفصل در خانم ها شایع تر است. افراد چاق بیشتر از سایرین دچار سائیدگی مفصل زانو می شوند. دیابت، فشارخون بالا و افزایش اسیداوریک خون نیز باعث افزایش احتمال سائیدگی مفصلی می گردند.

سائیدگی مفصلی معمولاً خود را با درد نشان می دهد که با افزایش میزان سائیدگی، مقدار درد بیشتر می شود. سپس درد مفاصل باعث ضعف عضلانی و درد در عضلات مربوط به آن مفصل می شود. در صورت تقویت عضلات، این درد کاهش می یابد. برخی از بیماران از خشک بودن بدن و مفاصل بعد از بیدار شدن از خواب شکایت می کنند، اما معمولاً خشکی بدن کمتر از نیم ساعت طول می کشد.

پیشگیری از آسیب های مفصل زانو: به گفته متخصصان مفصل زانو مهم ترین مفصلی است که وزن بدن را تحمل می کند از این رو کاهش وزن موثرترین راه پیشگیری و درمان آسیبهای وارده به این بخش از بدن است. مفصل زانو در تمام فعالیت های انسان مانند ایستادن، راه رفتن و حتی نشستن در معرض فشارهای مکانیکی زیاد که ناشی از وزن، حمل بار و حتی ماندن در یک موقعیت ثابت است، قرار دارد.

بعنوان مثال فشار وارد بر مفصل زانو در هنگام بالا رفتن از پله ها معادل سه برابر وزن بدن و در هنگام پایین آمدن هفت تا هشت برابر وزن بدن است از این رو کاهش وزن برای حفظ سلامتی مفاصل به خصوص مفاصل زانو بسیار با اهمیت است.



بی تحرکی نیز خطری جدی برای مفاصل است و برخی به غلط بر این باورند که فقط با حذف فشار بر روی مفصل و ثابت نگه داشتن آن مشکل حل می شود در حالی که عدم تحرک مناسب خود خطری جدی برای بروز بیماری های مفصل همچون آرتروز است چرا که تغذیه مفصل از طریق تحرک انجام می شود. نحوه نشستن به صورت چهارزانو، چمباته زدن و استفاده از توالتهای ایرانی را از جمله موارد تشدید کننده آسیب های مفصلی است و تبعیت از این روش های غلط زندگی، افراد را در سنین پایین مستعد ابتلا به آسیب های مفصلی می کند.

مطالعات نشان داده است، علاوه بر کاهش وزن با تغذیه مناسب و انجام ورزش های مناسب می توان به پیشگیری و درمان آسیب های مفصلی کمک کرد.

ورزش هایی که برای شما مفید هستند:

شنا کردن اولین گزینه پزشکان است. شنا به جز شنا کرال پشت، برای زانوها بسیار مفید است. علاوه بر شنا می توان در قسمت کم عمق استخر قرار گرفته و به مدت ۱۵ دقیقه در مسیر عرض استخر راه رفت. این کار موجب می شود بدون وارد آمدن فشار بر مفصل زانوی مبتلا به آرتروز، عضلات اطراف زانو تقویت شود تا وزن اندام های فوقانی به زانو وارد نیاید. البته امکان این ورزش همیشه مهیا نیست. دومین گزینه پیاده روی است. پیاده روی فشار زیادی بر زانوها وارد نمی کند. پیاده روی سریع، اگر قبلاً آسیبی در زانوهایتان نداشته اید، مشکلی ندارد. اما به زانوهای معیوب آسیب می رساند. دوچرخه سواری نیز بر روی زانوها فشار زیادی وارد نمی کند. به طور کلی هرگونه فعالیتی که فشار کمی بر زانوها وارد کند و یا فعالیت هایی که در آنها شما مجبور نیستید به سرعت تغییر جهت بدهید، برای زانوها مشکل ساز نیستند.

بسمه تعالی

سائیدگی زانو



تربیت بدنی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد فیروزکوه

تهیه و تنظیم: مه جبین زیاری

ورزش اختصاصی

با چند ورزش می‌توان عضلات زانو را به طور اختصاصی تقویت کرد. یکی از این ورزش‌ها، این است که روی زمین بنشینند و پای خود را دراز کنند و به حالتی قرار گیرند که به مفصل‌شان فشاری وارد نیاید سپس به حالت در جا عضله جلوی ران خود را منقبض کنند و تا ۱۰ شماره به همین حالت نگه دارند. می‌توان برای مثال، صبح سه بار، ظهر سه بار و شب هم سه بار این کار را انجام دهید. البته در روزهای ابتدایی بهتر است زیاد به اندام‌های‌شان فشار وارد نیارید و به تدریج و به صورت هفته‌ای یک بار، شدت یا مدت تمرین را به مقدار ۱۰ تا ۲۰ درصد افزایش دهید. این نوع ورزش برای عضله چهار سر ران یا جلوی ران است. برای پشت ران هم می‌توان عضله پشت ران را منقبض کرد و به طور مشابه با تعداد و مدت گفته شده عمل کرد.

بی حرکتی می‌تواند باعث بدتر شدن سائیدگی مفصلی گردد. لذا نباید نگران سائیدگی مفصل در اثر انجام فعالیت‌های توصیه شده توسط پزشک بود. انجام اشتباه حرکات ورزشی باعث بدتر شدن علائم و درد می‌گردد. مراقبت از زانوها:

زانو، اندام‌های حساس و مهم بدن است که در پیاده روی و انواع ورزش‌ها نقش حساسی داشته و سلامت و قوت آن، ما را در انجام کارهای روزمره و انجام انواع ورزش توانمند می‌سازد. مفصل زانو مهمترین مفصلی است که وزن بدن را حمل می‌کند.

ورزش‌هایی که برای شما مضر هستند:

هر ورزشی که مستلزم خم کردن شدید زانوها باشد می‌تواند به زانو صدمه بزند. اگر خم کردن به همراه بلند کردن وزنه باشند، فشار مضاعفی به زانوها وارد می‌کند و می‌تواند به زانو آسیب برساند. با این تعریف فعالیت‌های ورزشی که در آنها خم می‌شوید یا می‌پرید، مثل بسکتبال و فوتبال برای زانوها مضرند. ورزش‌هایی که در آن حرکات خم شدن زانوها و فرود آمدن روی پاها به دفعات زیاد انجام می‌شود نیز برای زانوها مضر هستند، تنیس، بدمینتون و فوتبال از این دسته ورزش‌ها محسوب می‌شوند. طناب‌زدن جزء موارد استثنایی است که به رغم پریدن آسیبی به زانو وارد نمی‌کند. ورزش‌هایی که در آنها فرد می‌پرد، فرود می‌آید یا در حال دویدن به‌طور ناگهانی تغییر مسیر می‌دهد، فشار خیلی زیادی روی زانوها وارد می‌کند که ممکن است منجر به آسیب به رباط‌های زانو و به‌خصوص رباط صلیبی قدامی شوند. حتی مقادیر کم این فعالیت‌های ورزشی نیز می‌توانند باعث آسیب به غضروف یا منیسک‌های زانو که از غضروف آن محافظت می‌کنند، بشود. توجه داشته باشید ورزشکاران حرفه‌ای با گذراندن دوران بدن سازی و تقویت عضلات پا احتمال آسیب دیدگی را کاهش می‌دهند ضمن این‌که قبل از شروع ورزش نیز بدن خود را بطور اصولی و مناسب گرم می‌کنند، برای همین است که میزان آسیب در آنها کمتر است، ورزشکاران آماتور است که مثلاً فوتبال بازی می‌کنند.