

روشهای پیشگیری از زانو درد



کلینیک فیزیوتراپی آفتاب

فیزیوتراپیست ابوالفضل فارسی

نظام پزشکی : ف - ۱۹۵۹

معاینه و مشاوره رایگان

ارائه روشهای نوین فیزیوتراپی
درمان دستی، لیزر، نیدلینگ (سوزن خشک)، مگنت
درمان خشکی مفاصل و آسیب های ورزشی
درمان دردهای عضلانی و مفاصل
درمان انحرافات ستون فقرات
(قوزپشتی، گودی کمر، گردن جلوآمده)

شیراز - معالی آباد - روبروی کلانتری - مجتمع تجاری

اداری آفتاب کوچک - طبقه ۴ - واحد ۴۰۴

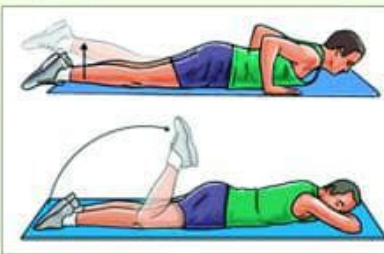
تلفن: ۰۹۱۷ ۷۰۳ ۹۰۰۸ / ۳۶۳۶۴۱۴۳

www.aftabphysio.ir

Telegram.me/aftabphysiotherapy

- در مواردی که زانوی شما آسیب دیده است، اگر پیش از اجرای برنامه های فیزیوتراپی و تقویت کافی عضلات، فعالیت روزمره را آغاز کنید، مفصل زانو را در معرض عود آسیب قرار داده اید، بنابراین تا بهبود کامل، استراحت کنید و از برنامه های ورزشی زیر نظر فیزیوتراپیست استفاده نمایید.

- خانم ها باید از پوشیدن کفش های پاشنه بلند برای دوره های طولانی خودداری کنند، اگر از کفش پاشنه بلند به مدت طولانی استفاده کردید برای کشش عضلات ساق پا، مدتی را در خانه پا برهنه راه بروید، دختران جوان نیز باید از پوشیدن کفش های پاشنه بلند جدا خودداری کنند، زیرا این امر در دوران رشد، تعادل طبیعی بدن را بر هم می زند و اختلالاتی را در ستون فقرات و مفاصل به وجود می آورد.



به امید سلامتی و شادکامی
فیزیوتراپیست ابوالفضل فارسی

- اگر افزایش وزن دارید، با برنامه های ورزشی و غذایی وزن خود را کاهش دهید؛ کاهش وزن موجب کاهش فشار وارده بر مفصل زانو می شود.
- با استفاده منظم از ورزشهای تقویتی و کششی، قدرت عضلانی و انعطاف پذیری بافت های اطراف مفصل زانو را بهبود ببخشید.

- به بیماران مبتلا به آرتروز زانو و نرمی غضروف کشکک زانو توصیه می شود که حتی الامکان کمتر از پله ها بالا و پایین بروند، اما در صورت نیاز به ویژه در زمانی که درد زانو شدت پیدا کرده از پهلوی پله ها بالا و پایین روند.

- استفاده از سطح شیبدار به جای پلکان، به همه افراد به ویژه مبتلایان به زانو درد توصیه می شود.

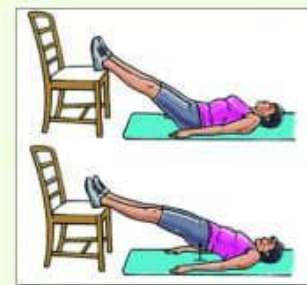
- به افرادی که تازه می خواهند ورزش را شروع کنند توصیه می شود که به تدریج ورزش را به برنامه خود اضافه کنند.

- ورزشکاران برای پیشگیری از آسیب زانو باید برنامه مناسب گرم کردن و سرد کردن بدن هنگام فعالیت ورزشی را مد نظر قرار دهند و در ورزشهایی که زانو در معرض ضربات شدید و مستقیم است به وسیله باند پیچی مناسب و زانو بندهای مناسب و سایر وسایل حفاظتی از مفصل خود مراقبت کنند.

- از کفش های خوب و با اندازه مناسب باید استفاده کرد به علاوه از پوشیدن کفش هایی که کفی آنها بد شکل و نامناسب است و نیز کفش های سفت خودداری شود. پیشنهاد می شود هر فرد کفی مناسب کفش و پای خود را تهیه نماید.

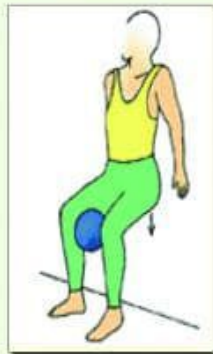
- ورزشکاران نیز با توجه به رشته اختصاصی خود از کفش هایی مناسب آن رشته ورزشی استفاده کنند.

- همواره مراقب وضعیت بدن خود باشید، صاف بایستید، صاف بنشینید، از ایستادن و نشستن به روش نامتقارن جدا خودداری کنید.



چه اقداماتی را در پیشگیری از زانو درد باید مد نظر قرار دهیم ؟

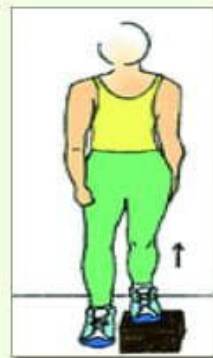
- اگر به کارهایی اشتغال دارید که ناگزیر از نشستن روی صندلی به مدت طولانی هستید (مشاغل اداری و رانندگی) هر ساعت یک بار از جای خود برخیزید و پنج دقیقه را بروید .



- افرادی که ناچار به ایستادن طولانی هستند باید هر ساعت چند بار زانوهای خود را خم کنند و به منظور پیشگیری از زانو درد باید از ورزش های تقویت کننده زانو استفاده کنند .

- هنگام خوابیدن به صورت طاق باز ، بالش را زیر زانوهای خود قرار دهید چنانچه به پهلو می خوابید بین زانو ها بالش قرار دهید .

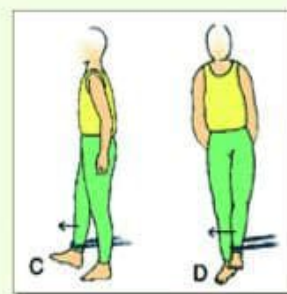
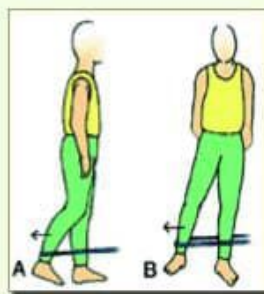
- افراد مسن به ویژه کسانی که مبتلا به آرتروز زانو هستند باید از چهار زانو نشستن و دو زانو نشستن خودداری کنند . به این افراد توصیه می شود که از روی زمین نشستن حتی الامکان پرهیز کنند و در صورتی که ناگزیر به نشستن روی زمین شوند بهتر است که پاهای خود را دراز کنند و بالش کوچکی را زیر زانو ها قرار دهند .



- به افراد مسن و کسانی که مبتلا به آرتروز زانو هستند ، پیشنهاد می شود روزانه ۲۰ دقیقه پیاده روی کنند .

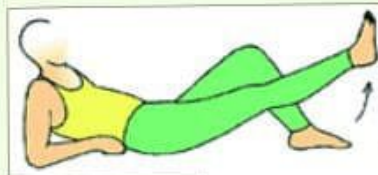


به مدت طولانی یا خم بودن زانو به مدت زیاد که در نتیجه کارهای اداری در فرد به وجود می آید در ابتلا به زانو درد نقش مهمی دارند ؛ در مشاغلی مانند تعمیر خودرو ، معماری و بنایی و افرادی که بیشتر ساعات کاری روی زانو می نشینند مبتلا به زانو درد و در نهایت آرتروز زانو می شوند . برخی از مردم به اشتباه تصور می کنند که صرفا با حذف فشار از روی مفصل و ثابت نگهداشتن آن و عدم راه رفتن مشکلاتشان حل می شود ، در صورتی که به گفته متخصصان ، نداشتن تحرک مناسب خود خطر جدی مانند آرتروز مفصل را در پی دارد ؛ زیرا تغذیه مفصل از طریق تحرک صورت می گیرد ، علاوه بر آن انحراف زانو به شکل پرنانزی یا ضربداری موجب می شود که وزن بدن به طور یکسان روی سطح زانو پخش نشود و یک طرف فشار بیشتری را تحمل کند و در نهایت این فشار باعث ساییدگی مفصل زانو می شود .



عوامل آسیب زانو در ورزشکاران کدامند ؟

تمرین نامناسب ، رعایت نکردن مقررات ، نبود آمادگی جسمانی و فشار بیش از حد به مفاصل که به پارگی رباطها و مینیسک ها منجر می شود .



((روشهای پیشگیری از زانو درد))

زانو از اندام های حساس و مهم بدن است که در پیاده روی و انواع ورزشها نقش اساسی داشته و بدن ما را در انجام کارهای روزمره و انجام انواع ورزش ها توانمند می سازد . به غیر از عواملی چون آرتريت عفونی ، آرتريت روماتوئید ، نقرس و روماتیسم مفاصل و تومورها و عوامل مادرزادی و ژنتیکی که منجر به زانو درد می شوند یکی از علل مهم زانو درد را استفاده نادرست و مفرط از مفصل تشکیل می دهد ؛ همچنین ضربه ها و تروماها یکی دیگر از عوامل مهم آسیب به زانو را تشکیل می دهند .

((عوامل موثر در افزایش میزان زانو درد))

سن ابتلا به آرتروز و دردهای مفصلی کاهش یافته است و متخصصان دلیل کاهش سن ابتلا به آرتروز و دردهای مفصلی را شیوه زندگی نامناسب ، وضعیت کاری و شغلی افراد ذکر می کنند ؛ همچنین بی تحرکی در محیط های اداری و نداشتن فعالیت های بدنی در زندگی را از دلایل این بحران اجتماعی ذکر می کنند .

زندگی شهر نشینی یکی دیگر از عواملی است که به این مسئله دامن زده است و به گفته متخصصان نشستن ، خوابیدن ، نوع راه رفتن و نوع کفش انتخابی در میان مردم ما کاملا غیر استاندارد است و این درحالی است که حتی آموزش های لازم برای اصلاح این سبک زندگی در کشور ما وجود ندارد .

از علل دیگر شیوع این بیماری ها نداشتن فعالیت ورزشی است ؛ به طوریکه کمتر از ۱۰ درصد افراد جامعه به طور روزمره ورزش می کنند و همچنین تغذیه نامناسب و چاقی بیش از حد نیز نقش مهمی را در ابتلا به زانو درد ایفا می کنند .

به گفته متخصصان به ازای هر یک کیلو اضافه وزن در سطح صاف حدود ۳ تا ۵ برابر فشار بیشتر به زانو ها وارد می شود که در موقع بالا و پایین رفتن از پله ها این فشار ۱۰ برابر می شود .



عاداتهای غلط مانند دو زانو یا چهار زانو نشستن و استفاده از سرویس بهداشتی ایرانی ، بالا و پایین رفتن از پله ، بالا رفتن از سطح شیب دار