

زانودرد

شایع ترین مشکل اسکلتی - عضلانی

- **آرتریت مفصل:** التهاب مفصل به علت عفونت است.
- **آب آوردن زانو:** به علت عفونت است که به صورت عفونت کلی در بدن مثلاً یک بیماری ویروسی ظاهر می شود که هم در زانو ورم ایجاد کرده و یا ممکن است اختصاصاً خود زانو عفونت کرده باشد.
- **آسیب ها:** درد زانو معمولاً در اثر آسیب های حاد مانند رگ به رگ شدن، کشیدگی، پارگی رباط، پارگی مینیسک یا شکستگی برو می کند. این آسیب ها اغلب ناشی از فعالیت های ورزشی، تصادف یا حرکات ناگهانی است که به مفصل زانو فشار وارد می آورد.
- **نقرس:** یک بیماری مرتبط با مفاصل است که معمولاً به دلیل تجمع اسیداوریک در بدن ایجاد می شود. در بیماران نقرس، مفاصل مختلف مانند زانو ممکن است به شدت دردناک شوند.
- **شکستگی ها:** شامل شکستگی شکک یا شکستگی سطح مفصلی استخوان های ران و ساق. شکستگی سطوح مفصلی معمولاً حرکت و عملکرد زانو را به میزان زیادی تحت تأثیر قرار می دهند.

درمان

دکتر معتمدی در مورد درمان زانودرد اشاره می کند: «به طور کلی در بیشتر موارد خودمراقبتی می تواند به بیمار کمک کند تا بر درد زانوی خود غلبه کند. درد زانویی که به آرامی ایجاد می شود و یا در اثر فعالیت های شدید و بیش از حد معمول رخ می دهد می تواند در خانه کنترل شود. درد زانویی که در اثر یک صدمه نسبتاً جزئی رخ می دهد در صورت اقدامات خودمراقبتی بهبود می یابد. درد زانوی طولانی مدت ناشی از آرتروز معمولاً با کاهش وزن و انجام تمریناتی برای تقویت ماهیچه های اطراف مفصل زانو بهبود می یابد.

درمان زانودرد دارای سه روش کلی است:

- درمان زانودرد با روش های طب فیزیکی مانند طب سوزنی، لیزر پرتوان و تکارتراپی. همچنین با کمک روش های تریقی مانند آرون تراپی، ارتوکین درمانی، پرولولو تراپی زانو و ژل درمانی می توان درد در این ناحیه حساس بدن را کاهش داد.
- درمان زانو با کمک روش های جراحی مانند آرتروسکوپی و جراحی تعویض مفصل.
- فیزیوتراپی که می تواند بهترین تمرینات و برنامه های فردی را برای رفع درد زانو ارائه دهد. تقویت عضلات زانو باعث می شود زانو وضعیت پایدارتری پیدا کند. تمرینات بر روی عضلات در جلوی ران و عضلات پشت ران تمرکز دارند. اصلاح الگوهای حرکتی در حین ورزش یا فعالیت نیز مؤثر است. تمرینات برای بهبود تعادل بیمار نیز مهم هستند. کاهش التهاب و درد، افزایش قدرت عضلات اطرف و حتی در مواردی برای بهبود سرعت جوش خوردن و ترمیم انجام می شوند.



دلایل زانودرد

زانودرد به علت های متعددی ایجاد می شود که می توان آن ها را در دسته بندی های زیر بررسی کرد:

- **آرتروز زانو:** به علت از بین رفتن غضروف مفصل ایجاد شده و علائم آن به صورت درد، محدودیت حرکت و تورم زانو است.
- **آرتریت روماتوئید:** یک بیماری خودایمنی است که باعث التهاب در مفاصل زانو می شود. این بیماری منجر به درد، تورم و سفتی در مفاصل می شود و می تواند افراد را در هر سنی تحت تأثیر قرار دهد.
- **تاندونیت:** تاندونیت به التهاب تاندون های اطراف مفصل زانو اشاره دارد که اغلب در اثر استفاده بیش از حد از زانو، حرکات تکراری یا فشار زیاد به وجود می آید.
- **روماتیسم مفصلی:** مهم ترین علامت این بیماری درگیری روماتیسمی زانودرد و تورم زانو است. در مراحل پیشرفته مفصل زانو تغییر شکل می دهد.
- **بورسیت ها:** در اطراف مفصل زانو کیسه هایی وجود دارد که بورس نامیده می شود. این کیسه ها به دلایل متفاوتی مثل عفونت یا وارد شدن ضربه به زانو ملتهب و دردناک می شوند.

چکمه های سفت و سخت و به دلیل احتمال سقوط در حین اسکی)، پرش های بسکتبال و ضربه های تکراری که زانو حین دویدن و پریدن متحمل می شود، خطر آسیب زانو را در پی دارد.

علائم و نشانه های زانودرد

این ارتوپد در مورد علائم و نشانه های زانودرد می افزاید: «زانودرد ممکن است مربوط به ضعف استخوان بندی یا فرسودگی ناشی از کهولت باشد. شدت زانودرد متغیر است؛ گاهی اوقات به شکل احساس یک درد شدید و ناگهانی و زمانی هم به صورت درد ناتوان کننده ای است که باعث اختلال در فعالیت های روزانه فرد می شود. نشانه های زانودرد شامل قرمزی و احساس داغی زانو، دشواری در هنگام راه رفتن، لنگ زدن، ناتوانی در دراز کردن زانو، قفل شدن زانو، تورم، تق تق یا صدا دادن زانو و حساسیت به لمس کردن زانو است. از علائم زانودرد شدید هم باید به دردهای حاد شدید و ناگهانی و آسیب های مکرر اشاره کرد که می تواند نشان دهنده مشکلات مزمنی مثل آرتروز یا التهابات مزمن باشد.



زبانودرد یکی از مشکلات رایج اسکلتی-عضلانی است که انواع مختلفی دارد و می تواند به صورت درد شدید، مزمن و یا ناگهانی در همه سنین بروز پیدا کند. علت درد زانو عواملی همچون تاندونیت استئوآرتریت، آرتریت روماتوئید، التهاب و عفونت، بورسیت، آسیب های قبلی، چاقی و بیومکانیک ضعیف است. بررسی های سازمان جهانی بهداشت نشان می دهد که میزان شیوع آرتروز زانو در جهان حدود ۱۳ درصد است. این آمار در کشور ما ۲۰ درصد گزارش شده است. بسیاری از انواع درد جزئی در زانو با اقدامات اولیه خودمراقبتی به صورت خانگی قابل درمان و تسکین است. فیزیوتراپی و زانوبند نیز به تسکین درد زانو در موارد خفیف کمک شایانی می کند. اغلب مشکلات زانو به خوبی به روش های درمانی واکنش نشان می دهند و به جراحی نیاز ندارند.

دکتر رشاد معتمدی، متخصص ارتوپدی، در مورد زانودرد و علل آن به «آتیۀ نو» می گوید: «زانودرد در اطراف مفصل زانو رخ می دهد. این درد می تواند ناشی از مشکلات خود مفصل زانو یا در اثر حوادثی باشد که به بافت های نرم، رباط ها، تاندون ها یا بورس هایی که زانو را می پوشانند آسیب بزنند. مفصل زانو یکی از پرکاربردترین مفاصل است و در موارد بسیاری دچار درد و آسیب می شود. این مفصل بسیار پیچیده است و از بخش های مختلفی تشکیل شده که آسیب دیدن هر کدام از آن ها می تواند باعث ایجاد یک درد منحصربه خودش شود. زمانی که غضروف ها ساییده می شوند استخوان ران و زانو با هم سایش پیدا می کنند و سبب درد شدید می شوند. عوامل مختلفی باعث بروز بیماری های زانو و علت درد زانو هستند. از مهم ترین آن ها می توان به مواردی همچون افزایش سن، مشکلات ژنتیکی، اضافه وزن و چاقی که باعث افزایش فشار، حتی در فعالیت های معمول روزانه مانند راه رفتن یا بالا و پایین رفتن از پله ها، در مفصل زانو می شود. همچنین در این شرایط با افزایش سرعت تخریب غضروف مفصلی، خطر ابتلا به استئوآرتریت بیشتر می شود، کمبود قدرت و انعطاف پذیری بدن که یکی از علل اصلی آسیب زانو است. عضلات خشک و یا ضعیف، زانو را کمتر حمایت می کنند؛ زیرا به اندازه کافی فشار وارده بر مفصل را جذب نمی کنند، ورزش حرفه ای که بعضی از انواع آن فشار زیادی به زانو وارد می کند. اسکی (با

نکته



راه های پیشگیری از زانودرد

زانودرد یکی از رایج ترین دردهای مفصلی آزاردهنده است که می تواند مشکلات زیادی برای فرد ایجاد کند و در زندگی روزمره او اختلالانی به وجود آورد. بنابراین تا جای ممکن باید از وقوع آن جلوگیری کرد و در صورت بروز نباید درمان آن را به تعویق انداخت. بعضی از راه های پیشگیری از زانودرد را بشناسید:

● وزن خود را متعادل نگه دارید

چاقی و اضافه وزن یکی از مهم ترین عوامل ابتلای افراد به زانودرد است. از این رو بهتر است مراقب اضافه وزن خود باشید و آن را کنترل کنید تا به زانوهایتان آسیبی وارد نشود. توجه کنید به طور مداوم وزن خود را کنترل و از افزایش آن پیشگیری کنید؛ زیرا در برخی موارد به ازای هر یک کیلوگرم اضافه وزن، بین ۷ تا ۵ برابر یعنی در حدود ۵ تا ۷ کیلوگرم به زانو فشار می آید.

● عضلات و مفاصل های بدن را نرم و قوی نگه دارید

زانو بزرگ ترین مفصل در بدن انسان است که نقش پشتیبانی پایدار از کل بدن را برعهده دارد. زانو ها انعطاف پذیری و پایداری در پاها را فراهم می کنند تا انسان توانایی ایستادن، راه رفتن، دویدن، خم شدن، پریدن و گردش به اطراف را پیدا کند. تغییر سبک زندگی، داشتن رژیم غذایی مناسب و انجام تمرینات ورزشی از جمله عواملی هستند که در تقویت عضلات و مفصل ها و پیشگیری از زانودرد بسیار مؤثرند. از منابع طبیعی سرشار از کلسیم و ویتامین D و امگا۳ برای پیشگیری از زانودرد استفاده کنید. این منابع در تقویت مفصل زانو و بهبود تراکم استخوان بسیار کمک کننده هستند.

● وضعیت نشستن خود را اصلاح کنید

نشستن یکی از وضعیت هایی است که بیشترین زمان زندگی خود را در این حالت سپری می کنیم. به همین جهت برای سالم ماندن مفصل های بدن هنگام نشستن روی زمین یا صندلی باید بسیار دقت داشت و از عادت های بد در نشستن پرهیز کرد. عادت های بد در نشستن مثل چهارزانو یا دو زانو آن هم به مدت طولانی از دلایل افزایش درد در مفصل زانو است که به صورت درد به هنگام راه افتادن و در حین نشست و برخاست، بروز می کند. در حالت خمیده، بیشترین فشار به زانو ها وارد می شود.

● از ورزش کردن غافل نشوید

در زندگی مدرن و امروزی، هر چه پیش می رویم انسان ها کم تحرک تر از قبل می شوند. کارها و تفریحات ما اغلب طوری هستند که یک جا نشسته ایم. پشت میز می نشینیم و با کامپیوتر کار می کنیم، هنگام کار کردن با گوشی های موبایل نیز اغلب نشسته ایم و تحرک خاصی نداریم. ورزش نکردن و داشتن یک زندگی غیرفعال و بی تحرک برای بدن خطرناک است. اگر می خواهید در آینده به زانودرد دچار نشوید باید تحرک خود را بیشتر کنید. توجه داشته باشید که قبل از ورزش کردن حتماً از وسایل حمایتی مفصل ها از جمله زانوبند برای پیشگیری از آسیب دیدن زانو استفاده کنید.

● اجسام سنگین را اصولی بلند کنید

اگر مدام اجسام سنگین بلند کنید یا به طور مکرر زانو های خود را خم و راست کنید، ممکن است خودتان را در معرض کمردرد و زانودرد قرار دهید.

● خانم ها کمتر از کفش پاشنه بلند استفاده کنند

کفش های پاشنه بلند معمولاً شیک هستند و می توانند شما را با کلاس نشان دهند اما پشتیبانی کامل از پا های شما را انجام نمی دهند و همین موضوع باعث توزیع نابرابر وزن می شود که ممکن است باعث درد، التهاب و درد در قسمت کمر و زانو شود. همچنین این کفش ها باعث ضعیف شدن رباط های بدن شده و برای محافظت از رباط ها باید با چنین کفش هایی خداحافظ کنید.



راهکارهای درمانی برای زانودرد



زانودرد از بیماری هایی است که هر کسی و در هر سنی می تواند آن را تجربه کند. در بیشتر موارد زانودرد با استراحت و درمان های خانگی بهبود پیدا می کند اما در شرایط حادتر به درمان پزشکی نیاز است. بعضی از راهکارهای درمانی در این زمینه عبارتند از:

- **تمرینات تقویتی**

افراد می توانند با یک فیزیوتراپیست همکاری کنند تا بهترین تمرین ها و برنامه ها را برای درمان قطعی زانودرد آن ها پیدا کند. تقویت عضلات چهارسر ران از طریق ورزش می تواند برای محافظت از مفصل زانو مفید باشد.

- **کاهش وزن**

افراد که اضافه وزن دارند، در معرض خطر زانودرد بیشتری هستند؛ چرا که وزن اضافی باعث کار بیشتر مفاصل می شود. همچنین چاقی باعث افزایش التهاب در کل بدن می شود و زانو ها تحت تأثیر قرار می گیرند. کم کردن وزن به کاهش درد طولانی مدت زانو از جمله درد ناشی از آرتریت کمک می کند.

- **رژیم غذایی مناسب**

یک رژیم غذایی سالم سرشار از میوه، سبزیجات و فیبر است و مقدار کمی گوشت، چربی حیوانی و سایر چربی ها در آن وجود دارد. مصرف ویتامین برای زانودرد را فراموش نکنید. در این شرایط انواع ویتامین های C، D، K و B و کلسیم مفید هستند.

- **گرم و سرما درمانی**

گرم و سرما می توانند در درمان زانودرد فوری مؤثر باشند و برای کاهش درد مفاصل ناشی از آرتریت توصیه می شوند. گرماهماهیچه ها را شل می کند و باعث کاهش سفتی می شود.

- **ماساژ درمانی**

انواع ماساژ درد زانو را تسکین می دهد. ماساژ عضلات

زانودرد بیماری بسیار رایج پزشکی است که به علت سایش و پاره شدن مفصل زانو رخ می دهد و افراد مسن، جوانان و کودکان، همه می توانند زانودرد را تجربه کنند. بعضی از توصیه های طب سنتی برای درمان زانودرد شامل موارد زیر است:

● عصاره زنجبیل

زنجبیل در شکل های مختلفی مانند مکمل، چای زنجبیل و ادویه آسیاب شده یا ریشه برای طعم دادن به غذاها موجود است. زمانی که افراد از این ماده خوراکی در کنار یک درمان تجویزی برای آرتریت استفاده می کردند به کاهش درد آرتریت آن ها کمک کرده است.

● پوست درخت بید

یکی دیگر از روش های درمان درد زانو، استفاده از پوست درخت بید است. برخی افراد از عصاره پوست درخت بید برای درد مفاصل استفاده می کنند؛ چرا که به تسکین درد و التهاب کمک خواهد کرد.

● سرکه سیب

مطابق برخی منابع، سرکه سیب دارای خواص ضد التهابی است که می تواند به تسکین آرتریت و انواع دردهای دیگر کمک کند. برای آرتریت مصرف کلاژن، ژلاتین یا پکتین و غذاهای خام پیشنهاد می شود.

● نمک

احتمالاً درباره امکان درمان زانودرد با نمک چیزهایی شنیده باشید. استفاده از نمک همراه با حمام خانگی و آب درمانی باعث کاهش ورم مفاصل زانو و درد آن خواهد شد. برخی کلینیک ها در کنار آب درمانی از نمک هم استفاده می کنند. حتی افراد می توانند با تهیه نمک اپسوم از داروخانه ها، در زمان حمام از آن استفاده کنند.

● عسل و سیاه دانه

داروهای زیادی وجود دارند که در آن ها از روغن سیاه دانه

طب سنتی و زانودرد



زانودرد بیماری بسیار رایج پزشکی است که به علت سایش و پاره شدن مفصل زانو رخ می دهد و افراد مسن، جوانان و کودکان، همه می توانند زانودرد را تجربه کنند. بعضی از توصیه های طب سنتی برای درمان زانودرد شامل موارد زیر است:

● عصاره زنجبیل

زنجبیل در شکل های مختلفی مانند مکمل، چای زنجبیل و ادویه آسیاب شده یا ریشه برای طعم دادن به غذاها موجود است. زمانی که افراد از این ماده خوراکی در کنار یک درمان تجویزی برای آرتریت استفاده می کردند به کاهش درد آرتریت آن ها کمک کرده است.

● پوست درخت بید

یکی دیگر از روش های درمان درد زانو، استفاده از پوست درخت بید است. برخی افراد از عصاره پوست درخت بید برای درد مفاصل استفاده می کنند؛ چرا که به تسکین درد و التهاب کمک خواهد کرد.

● سرکه سیب

مطابق برخی منابع، سرکه سیب دارای خواص ضد التهابی است که می تواند به تسکین آرتریت و انواع دردهای دیگر کمک کند. برای آرتریت مصرف کلاژن، ژلاتین یا پکتین و غذاهای خام پیشنهاد می شود.

● نمک

احتمالاً درباره امکان درمان زانودرد با نمک چیزهایی شنیده باشید. استفاده از نمک همراه با حمام خانگی و آب درمانی باعث کاهش ورم مفاصل زانو و درد آن خواهد شد. برخی کلینیک ها در کنار آب درمانی از نمک هم استفاده می کنند. حتی افراد می توانند با تهیه نمک اپسوم از داروخانه ها، در زمان حمام از آن استفاده کنند.

● عسل و سیاه دانه

داروهای زیادی وجود دارند که در آن ها از روغن سیاه دانه