

آرتروز بیماری شایعی در مفاصل بدن است و مفصل زانو شایع‌ترین مفصلی است که درگیر این بیماری می‌شود. آرتروز زانو اغلب در افراد با سن بیشتر از ۴۵ سال دیده می‌شود، غضروف مفصلی دچار ساییدگی و خوردگی می‌شود، در نتیجه بیمار علائمی مثل درد، تورم، خشکی صبحگاهی و محدودیت حرکت در مفصل زانو را تجربه می‌کند.

اصلاح سبک زندگی و انجام ورزشهای مناسب در پیشگیری و کمک به درمان آرتروز زانو حائز اهمیت بسیار هستند.

موارد زیر در فعالیتهای روزانه رعایت شود:

۱. وزن خود را کاهش دهید. حتی مقدار کمی کاهش وزن باعث کاهش فشار روی مفصل و متعاقب آن کاهش درد می‌شود.
۲. از زانو زدن و چمباتمه زدن اجتناب کنید.



۳. از دوزانو یا چهار زانو نشستن خودداری کنید.

۴. به خصوص افراد مسن از بالا رفتن از پله ها اجتناب کنند. در صورت لزوم، هنگام بالا رفتن از پله ابتدا پای سالم خود را بالا بگذارید و هنگام پایین رفتن از پله ابتدا پای ناسالم خود را روی پله پایین قرار دهید.

۵. توالت ایرانی استفاده نکنید و توالت فرنگی را جایگزین آن کنید.

۶. تقویت عضلات با شنا، پیاده روی در سطح صاف، یوگا و انجام ورزشهای مناسب زانو بخصوص در آب (که در ادامه به آن ها اشاره خواهد شد) می تواند کمک کننده باشد.

۷. خواب کافی و منظم داشته باشید، آب کافی بنوشید و از میوه و سبزیجات تازه در رژیم غذایی خود استفاده کنید.

ورزش های مناسب:

۱. خم و صاف کردن زانو

به پشت دراز بکشید و زانوی خود را صاف کنید. به آرامی زانوی آسیب دیده را تا جایی که راحت است خم کنید. این وضعیت را به مدت ۵ ثانیه نگه دارید و سپس به آرامی به حالت زانوی صاف بازگردید. این تمرین را ۱۰ بار تکرار کنید.

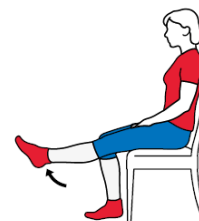


۲. روی زمین با پاهای کشیده بنشینید، یک حوله تا شده زیر زانوی آسیب دیده خود قرار دهید و از عضلات خود برای فشار دادن پشت زانوی خود به حوله تا جایی که می توانید استفاده کنید. پنج ثانیه نگه دارید. سپس استراحت کنید. ۱۰ بار تکرار کنید.



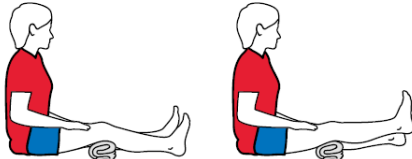
۳. خم کردن زانو در وضعیت نشسته

روی یک صندلی بنشینید و پاهای خود را آویزان کنید. با بالا آوردن یک پای خود به آرامی زانویتان را صاف کنید. ۵ ثانیه نگه دارید و سپس به وضعیت اولیه بازگردید. برای هر پا ۱۰ بار تکرار کنید.



۴. تقویت عضله چهارسر ران (جلوی ران)

یک حوله کوچک تا شده زیر زانوی خود قرار دهید. عضلات ران خود را سفت کنید، زانو را روی حوله نگه دارید و مچ پای خود را از روی زمین بلند کنید تا زانو صاف شود. ۵ ثانیه نگه دارید و به آرامی به حالت اولیه برگردید. ۱۰ بار تکرار کنید.



۵. تقویت عضله چهارسر ران (جلوی ران) - بنشین و بلند شو

روی یک صندلی بنشینید و دستان خود را جمع کنید. به آرامی و بدون استفاده از بازوهای خود بایستید. در حالت ایستاده، دوباره به آرامی و بدون استفاده از بازوها به صندلی برگردید. ۱۰ بار تکرار کنید.



۶. تقویت عضلات چهار سر ران

با استفاده از یک صندلی برای حفظ تعادل، مانند تصویر، بنشینید تا جایی که زانو بالای انگشت شست پا قرار گیرد (نه جلوتر)، این وضعیت نباید بیشتر از ۴۵ درجه باشد. سپس به وضعیت ایستاده بازگردید. ۱۰ بار تکرار کنید.



آرتروز زانو



دکتر شیمالسادات رجائی
فلوشیپ فوق تخصصی کنترل و درمان درد
رتبه برتر بورده تخصصی

خم شوید تا زمانی که در پشت ران خود کشش را احساس کنید. ۵ ثانیه نگه دارید. ده بار تکرار کنید.



۱۰. کشش عضلات چهار سر ران

صاف بایستید و به تکیه گاه محکمی بچسبید. حوله ای را دور مچ پای آسیب دیده خود حلقه کنید. پشت خود را صاف نگه دارید، از حوله استفاده کنید تا پاشنه پا را به سمت باسن بکشید و کشش را در جلوی ران خود احساس کنید. ۵ ثانیه نگه دارید. ۱۰ بار تکرار کنید.



۱۱. کشش عضلات ساق پا

در حالت راه رفتن بایستید و مطابق شکل پای آسیب دیده را صاف پشت سر خود قرار دهید و پای دیگر را جلوی خود خم کنید. از دیوار یا صندلی تکیه گاه بگیرید. به سمت جلو خم شوید تا زمانی که کشش را در ساق پای صاف احساس کنید. ۵ ثانیه نگه دارید، ۱۰ بار تکرار کنید.



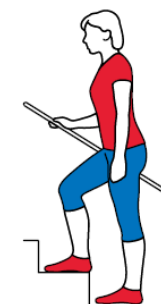
۷. تقویت عضلات ساق پا - بالا بردن پاشنه

دست ها را برای حفظ تعادل به یک صندلی تکیه دهید، مطابق شکل روی پنجه پا بایستید و دوباره به پایین برگردید. اگر بتوانید تعادل خود را حفظ کنید، می توانید این کار را فقط روی پای آسیب دیده خود انجام دهید. ۱۰ بار تکرار کنید.



۸. تقویت عضلات چهارسر ران (جلوی ران) ، همسترینگ (پشت ران) و عضلات باسن

جلوی یک پله بایستید. پای راست خود را روی پله پایین و پای چپ خود را روی پله بالا قرار دهید. سپس جای پاها را عوض کنید. در صورت نیاز از نرده کنار پله ها یا دیوار کمک بگیرید. این تمرین را تا زمانی که خسته شوید، ادامه دهید. یک دقیقه استراحت کنید و مجدداً ادامه دهید.



۹. تقویت عضلات همسترینگ (پشت ران)

صاف بایستید و دست خود به تکیه گاه محکمی را تکیه دهید. پای آسیب دیده خود را روی یک سطح بلندتر از زمین مطابق شکل قرار دهید. پشت خود را صاف نگه دارید. با کمک باسن به آرامی به جلو