

آرتروز زانو

یک بیماری مفصلی است که در آن غضروف مفصلی آسیب دیده یا تخریب می شود، در نتیجه استخوان مفصل دچار ساییدگی و خوردگی می شود.



آرتروز زانو شایع ترین بیماری مفصلی است و در سن ۴۰ سالگی بیشتر افراد جامعه دچار تغییرات آرتروزی می شوند.

آرتروز شروعی تدریجی و سیری پیش رونده دارد و سال به سال شدیدتر می شود.

مفصل زانو به دلیل این که تحمل کننده وزن بدن است در معرض فشار و آرتروز بیشتر می باشد.

درد مفصل، تورم، تغییر شکل، خشکی صبحگاهی، اشکال در راه رفتن، محدودیت حرکات مفصل و صداهای غیر طبیعی داخل مفصل از علائم این بیماری می باشد.

عوامل افزایش دهنده احتمال ابتلا به آرتروز:

* چاقی

* ضعف عضلات اطراف زانو

* استعداد ژنتیکی

* افزایش سن

کاهش وزن، تقویت عضلات اطراف زانو، آب درمانی و فیزیوتراپی سیر بیماری را کاهش می دهد.

توصیه ها:

✓ از نشستن چهار زانو و دو زانو باید خودداری کنید.

✓ از توالف فرنگی استفاده کنید.

✓ از ایستادن طولانی و فعالیت های سنگین خودداری کنید.

🔄 از بلند کردن بار سنگین اجتناب کنید.

✓ در زیر نور آفتاب زانوهای خود را ماساژ دهید.

✓ در بالا رفتن از پله، ابتدا پای سالم و سپس پای ناسالم را روی پله قرار دهید.

✓ هنگام پایین آمدن از پله، ابتدا پای ناسالم و سپس پای سالم را روی پله قرار دهید.

🔄 در حین ورزش، دوره های استراحت کافی برای خود منظور نمایید.

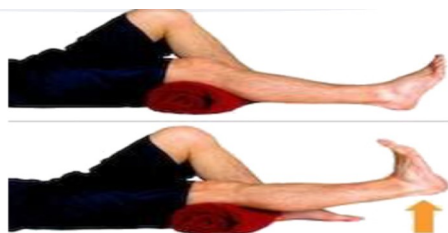
✓ از بالا و پایین رفتن و دویدن روی پله ها خودداری نمایید.

ورزش های فیزیوتراپی در صورت

ابتلا به آرتروز زانو:

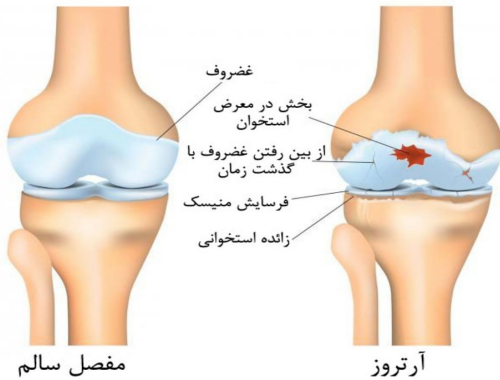
(ورزش ها را روزی سه تا چهار مرتبه و هر ورزش را ۱۵ تا ۲۰ بار تکرار کنید.)

۱- روی زمین با پاهای کشیده بخوابید و بالشتی را زیر زانوهایتان قرار دهید و کف زانوهای خود را به بالشت فشار دهید و ۵ ثانیه نگه دارید.



۲- به پشت دراز بکشید، یک زانوی خود را جمع کنید (۹۰ درجه) و پای دیگر را با زانوی صاف و کشیده تا ۱۵ سانتی متر بالا ببرید، ۵ ثانیه نگه دارید و به آرامی پا را صاف روی زمین بگذارید.

آرتروز زانو



آموزش و پژوهش

واحد آموزش سلامت بیمارستان توحید جم

تهیه کننده: خانم سمیراهمتی (فیزیوتراپیست)

منبع: • کتاب فیزیوتراپی در ضایعات شایع اسکلتی

عضلانی، مرضیه یاسین، دکتر امیراحمدی

• کیسنر - چاپ ششم

ویرایش: مینا. روشنی پور، کارشناس آموزش

بازنگری: مهرماه ۱۴۰۳

مهرماه ۱۴۰۱

۵- جسمی به ارتفاع ۵ سانتی متر را روی زمین بگذارید (مثل یک کتاب). به نحوی بایستید که پنجه پاها روی آن و پاشنه ها روی زمین باشد. روی پنجه ها بلند شوید و ۳ تا ۵ ثانیه نگه دارید.



توجه:

توضیحات گفته شده راجع به بیماری و تمرین های فیزیوتراپی مختص هر مشکل، در این قسمت به صورت کلی گفته شده و قطعاً برای تمرینات تخصصی تر و مرتبط با هر بیماری باید در کلینیک فیزیوتراپی و تحت نظر فیزیوتراپیست یا توسط خود فیزیوتراپیست انجام شود.

با آرزوی سلامتی برای شما



۳- روی یک صندلی و یا لبه تخت بنشینید، ساق یک پای خود را بالا بیاورید تا زانو صاف و کشیده شود و در این حالت ۵ ثانیه نگه دارید.



۴- به پشت دراز بکشید، هر دو پای خود را تا ۹۰ درجه خم کنید. (کف پاها روی زمین باشد) یک بالشت کوچک را بین دو زانو قرار دهید. هر دو پا را آرام به بالشت فشار دهید و ۵ ثانیه نگه دارید.

