

نقش ساپورت‌های پا در کاهش درد

تا چه میزان با ساپورت‌های پا آشنا هستید؟ آیا می‌دانید هرکدام از آن‌ها چه فوایدی دارند و عدم استفاده از آن‌ها چه مضراتی در پی خواهد داشت؟ با خواندن این گزارش می‌توانید بیشتر آشنا شوید.

به گزارش سایت خبری پرسون، ساپورت‌های پا از جمله محصولات کمک حرکتی و درمانی هستند که وظیفه اصلی آن‌ها کاهش درد و تسریع فرآیند بهبودی است. از آنجاکه بخش مهمی از فعالیت‌های روزانه ما شامل راه رفتن و نشستن‌های مکرر است، عدم انجام صحیح حرکات در طی فعالیت‌های روزانه، می‌تواند منجر به بروز مشکلاتی در پا شود که عمده آن‌ها معطوف به مفصل زانو خواهد بود؛ از این‌رو استفاده از انواع ساپورت‌های پا مانند جوراب واریس، زانوبند، کفی طبی و قوزک بند می‌تواند به درمان بیماری و کاهش دردهای ناشی از آن کمک کند. تا چه میزان با ساپورت‌های پا آشنا هستید؟ آیا می‌دانید هرکدام از آن‌ها چه فوایدی دارند و عدم استفاده از آن‌ها چه مضراتی در پی خواهد داشت؟

جوراب واریس

واریس یا عروق عنكبوتی درواقع سیاهرگ‌های به‌هم‌پیچیده هستند که در اثر عدم برگشت خون توسط ورید و به دلیل تخریب دریچه‌های لانه‌کبوتی ایجاد می‌شوند. این عروق عنكبوتی معمولاً به رنگ آبی و قرمز بوده و روی پوست پاها کاملاً مشهود هستند. علت اینکه به واریس عروق عنكبوتی نیز گفته می‌شود، وجود سیاهرگ‌هایی است که روی سطح پوست، شکلی شبیه به تارهای عنكبوت ایجاد می‌کنند.

بیماری در شرایط حاد ممکن است باعث ایجاد لخته‌های خونی و زخم‌های باز شود؛ از این‌رو پوشیدن جوراب واریس مانع از انسداد جریان خون شده و برای درمان بیماری بسیار مفید است. یکی از مهم‌ترین مزایای پوشیدن جوراب واریس، کاهش میزان قابل‌توجه در تعداد عروق عنكبوتی است و از طرفی این جوراب با اعمال فشار لازم به عضلات پا، علاوه بر رفع خستگی، درد ساق پا را نیز کاهش می‌دهد.

مهم‌ترین موارد مصرف جوراب واریس

بهبود علائم بیماری واریس

کاهش تورم و درد

ایجاد گرما و بهبود گردش خون در پاها

کمک به درمان و رفع اختلال غدد لنفاوی پا و در نتیجه کمک به بازگشت بهتر مایع لنف

کمک به کاهش تورم پا پس از باز کردن گچ و شکستگی

از آنجاکه بیماری واریس قابل پیشرفت است، از این‌رو پوشیدن انواع مختلف جوراب‌های واریس علاوه بر جلوگیری از پیشرفت بیماری به راحتی می‌تواند به کاهش درد و بهبود علائم بیماری کمک کند.

کفی طبی

کفی طبی از جمله محصولات است که جهت توزیع یکنواخت وزن بدن در پا مورد استفاده قرار می‌گیرد، بنابراین با پوشیدن این کفی‌ها از اعمال فشار نقطه‌ای به کف پا جلوگیری شده و عملاً با ایجاد بستری نرم در داخل کفش از اعمال فشار خارجی و شوک‌های ناشی از قدم زدن یا دویدن و انجام فعالیت‌های ورزشی جلوگیری خواهد شد. کفی‌های طبی معمولاً در دو نوع متفاوت با عنوان کفی‌های طبی چرمی و کفی طبی سیلیکونی تولید می‌شوند که مهم‌ترین موارد مصرف آن‌ها کاهش درد در ناحیه سینه، پاشنه پا و تسکین درد در ناحیه کمر است. خستگی بیش‌ازحد پاها، اعمال فشار مستقیم به ستون فقرات و ابتلا به کمردرد می‌توانند از مضرات عدم استفاده از کفی‌های طبی باشند.

زانوبند طبی

زانو یکی از بزرگ‌ترین مفصل‌های بدن است که محل اتصال انتهای استخوان ران و ابتدای استخوان ساق پا است. وظیفه اصلی این مفصل، جذب ضربه‌های ناشی از حرکات پا و در نهایت افزایش ثبات زانو است. مفصل زانو از بخش‌های مختلفی تشکیل شده که یکی از مهم‌ترین آن‌ها غضروف است. غضروف زانو قابلیت ترمیم نداشته و به مرور زمان و با افزایش سن، ممکن است دچار آسیب و ساییدگی شود. آسیب، ساییدگی و ضربه‌های وارد به زانو می‌تواند عامل اصلی درد در این ناحیه باشد که متأسفانه با توجه به سبک نامناسب زندگی، سن ابتلا به زانودرد در افراد به شدت روبه کاهش است.

در همین راستا متخصصان ارتوپدی محصولات متنوعی برای کنترل و درمان زانودرد طراحی و تولید کرده‌اند. از میان محصولات ساپورت‌های پا می‌توان به انواع زانوبندهای طبی، زانوبند پارچه‌ای، زانوبندهای قابل تنظیم با کشکک باز، زانوبند نئوپرنی، زانوبندهای با مفصل مدرج، ثابت‌کننده زانو یا ایموبلایزر و همین‌طور زانوبندهای ساده پد دار اشاره کرد.

موارد مصرف زانوبندها

مراقبت از پا

جلوگیری از ایجاد تورم

محدود کردن حرکات زانو

کاهش درد

جلوگیری از انقباض‌های عضلانی

کمک به درمان پارگی مینیسک

کمک به درمان پای پرانتزی

کمک به درمان آرتروز زانو و آسیب مفصل

قوزک بند

برخی افراد دارای قوزک‌های ضعیفی هستند و در نتیجه نمی‌توانند به راحتی حرکات این ناحیه از پا را کنترل کنند. نتیجه این امر، آسیب دیدن در هنگام انجام فعالیت‌های روزانه خواهد بود. پوشیدن قوزک بند می‌تواند علاوه بر جلوگیری از آسیب دیدن این عضو، جریان خون در این ناحیه را نیز بهبود بخشد. به این ترتیب با کاهش درد و افزایش انعطاف‌پذیری، عملکرد لیگامان‌ها نیز تسهیل پیدا کرده و در نتیجه از ضرب‌دیدگی و صدمات ناشی از پیچ خوردن قوزک و مچ پا جلوگیری خواهد شد. از جمله مضرات عدم پوشیدن قوزک بند می‌توان ابتلا به آرتروز، کاهش استحکام مفصلی و افزایش احتمال پیچ خوردن‌های مکرر مچ پا اشاره کرد.

ساپورت‌های پا که معمولاً برای کنترل بیماری و کمک به درمان مورد استفاده قرار می‌گیرند به دسته‌های مختلفی تقسیم می‌شوند. با توجه به اینکه بخش مهمی از فعالیت‌های روزانه ما شامل راه رفتن و نشستن‌های مکرر است، بروز مشکلات در زانو و مچ پا امری محتمل بوده در نتیجه استفاده از محصولات کمک حرکتی و درمانی علاوه بر کاهش درد به درمان بیماری‌های پا نیز کمک می‌کند. محصولات پا که در این مقاله به آن‌ها اشاره شد شامل ساپورت‌های پا، جوراب واریس، زانوبند، کفی طبی و قوزک بند همگی محصولات ایرانی و از تولیدات برند آدور هستند که می‌توانند در درمان بیماری‌های پا به شما کمک کنند. کافی است پس از ورود به سایت <https://www.ador.ir> در بخش محصولات، ساپورت‌های پا را انتخاب کرده و از بین محصولات موجود کالاهای مناسب را انتخاب کنید. اگر می‌خواهید علائم و مشکلات بیماری‌های خود آشنا شوید وارد بلاگ آدور شوید. در مورد بیماری‌های مرتبط به زانو و درمان آرتروز زانو و.. صحبت شده است.