کد خبر: ۴۱۱۱۶۶
چهارشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۱ ۱۵:۲۸

هشدار&#۴۷; با این کارها زانوهایتان نابود می‌شود

متخصص ارتوپدی گفت: دو زانو نشستن و چهار زانو نشستن که جزء عادات ما ایرانی‌هاست برای سلامت زانو بسیار نامناسب هستند.
<;br&#۴۷;><br&#۴۷>

به گزارش سایت خبری پرسون، دکتر یاسر نژادی با اشاره به اینکه درد زانو در سنین مختلف علل شایع متفاوتی دارد، گفت: یعنی مثلا اگر زیر سن ۳۰ سال ما درد در ناحیه زانو داشته باشیم، تشخیصش با درد در ناحیه زانو در سنین بالاتر مثلا بالای ۵۰ یا ۶۰ سال متفاوت است.

وی اشاره کرد: در جوانان بیشترین علل شایع ابتلا به زانودرد، کندرومالاسی پاتلا (نرمی کشکک زانو) و ساییدگی روی کشک است و به خاطر تحرک‌های بالای بدنی در جوانان ممکن است آسیب‌های ورزشی و تروما نیز منجر به درد شود.

این جراح و متخصص ارتوپدی افزود: در سنین میانسالی نیز برخی بیماری‌های فیزیولوژیک که براساس آزمایش خون مشخص می‌شود مانند نقرس منجر به آرتروز و زانودرد می‌شوند.

نژادی خاطرنشان کرد: هرچه سن بالاتر می‌رود و فرد مسن می‌شود، به خاطر مکانیسم مکانیکی زانو به عنوان یک مفصل، سایش زانو افزایش یافته یافته و به سمت آرتروز می‌رویم و از غضروف زانو ساییده می‌شود و یک سری زائده‌هایی ایجاد می‌شود که حالت خار شتر دارد و نوعی زائده استخوانی هست که باعث درد می‌شود.

وی در خصوص بیشترین گروه سنی درگیر با زانودرد گفت: گروه سنی ای که بیشتر درگیر زانو درد می‌شود افراد بالای ۵۰ سال هستند که دلیل اصلی زانودردشان آرتروز هست که در این سن افرادی که لاکسیته لیگامانی یا شلی لیگامانی داشته باشند، سن شناسنامه‌ای آن‌ها با سن فیزیولوژیکشان متفاوت است و تظاهرات دردشان شدید و به سمت داخل پا هست.

چرا سن ابتلا به زانودرد کاهش یافته است؟

عضو انجمن فوق تخصصی جراحان زانو تصریح کرد: به طور واضح سن ابتلا به زانو درد کاهش یافته است. ما در روستاها افراد مسنی داریم که از کوه‌ها و سربالایی‌ها بالا و پایین می‌روند و کارهای سخت مانند کشاورزی و گله‌داری می‌کنند، در اینها ما توقع داریم که مفصل زانوی آنها سایش پیدا کرده باشد اما اتفاقا در این افراد درد را کمتر می‌بینیم.

نژادی اضافه کرد: به دلیل بد شدن تغذیه و اضافه وزن افراد درد زانو را در سنین پایین‌تر دارند. افرادی که ورزش نمی‌کنند و آتروفی عضلاتی یا ضعف عضلات دارند آنها هم مستعد دردهای زانو هستند زیرا ماهیچه‌ها توانایی حفظ مفصل را ندارند.

وی با بیان اینکه زنان سه برابر مردان دچار آرتروز و زانو درد می‌شوند، بیان داشت: دلیل شیع بیشتر زانودرد در زنان شاید هورمون‌های زنانه استروژن باشد که باعث نرمی لیگامان ها و تاندون های نگهدارنده مفاصل می‌شود یا مثلا آرتروز در انگشت‌های دست در خانم‌ها شیوع زیادی دارد به دلیل انجام بیشتر کارهای منزل.

این علائم زانودرد اورژانسی است

این متخصص و جراح ارتوپد گفت: درد در زانو همیشه نشانه ای است که هشدار می‌دهد نیاز به پیگیری وجود دارد و گاهی شرایط اورژانسی است مانند آرتریت سپتیک که درد شدید همراه با قرمزی و تغییر دما مانند تب در مفاصل هست که باید سریعا مراجعه شود تا به سپتیسمی و چرک در خون منجر نشود.

نژادی ادامه داد: درد زانو در سنین جوانتر که گرمی و تورم و موارد ضربه هم نبوده، می‌تواند ناشی از کندرومالاسی پاتلا یا کشکک باشد که اورژانسی نیست و افراد می توانند هر وقت نیاز هست به پزشک مراجعه کنند.

وی در رابطه با روش‌های پیشگیری از درد در ناحیه زانو اظهار داشت: در خصوص پیشگیری از زانو درد، ما علاوه بر بیومکانیک در مفاصل بدن یعنی محاسبات ریاضی که در بدن و محور اندام ها وجود دارد، بحثی به نام "ورزش" داریم و ورزش کردن در تقویت عضلات و مفاصل و دوری از درد مؤثر است. اینکه چه نوع ورزش هایی می توان انجام داد که درد را رفع کنیم و مفاصل را بهبود دهیم نیز مهم است.

بالا و پایین رفتن از پله و وزن بالا برای زانوهای شما سم است

عضو انجمن تروما سوییس گفت: بالا و پایین رفتن از پله نیز ارتباط مستقیمی با زانو درد دارد خصوصا هنگام پایین رفتن از پله ۲۰ برابر وزن شخص بر زانو وارد می شود مثلا اگر کسی ۷۰ کیلو وزن دارد، ۱۴۰۰ کیلو هنگام پایین رفتن از پله به زانویش فشار و وزن وارد می شود. اضافه وزن نیز روی زانو درد موثر هست و کم شدن یا اضافه شدن هر یک کیلو، ۲۰ کیلو فشار بر زانو وارد می کند یا از روی آن بر می دارد.

نژادی استفاده از تردمیل‌های خانگی را برای زانوها مناسب ندانست و عنوان کرد: زیرا اغلب تردمیل‌های خانگی آنتی شوک ندارند، البته شرکت‌های معتبری تردمیل های قیمت‌های بالا با تکنولوژی بالا تولید می‌کنند که تهیه آن برای منزل مقدور نیست.

ورزش‌های آبی برای پیشگیری از زانودرد بسیار مفیدند

وی تأکید کرد: بهترین روش پیشگیری از زانو درد پیاده روی در آب و شنا در استخر هست که به طور طبیعی و ذاتی و سنتی می توانیم اکثر عضلات بدن را درگیر کنیم و در کل ورزش های آبی برای مفاصل بسیار مفیدند. انجام ورزش های اختصاصی تر برای تقویت زانو نیز زیر نظر پزشکان باید آموزش و انجام شود.

این جراح و متخصص ارتوپدی گفت: دو زانو نشستن و چهار زانو نشستن که جزء عادات ما ایرانی‌هاست برای سلامت زانو بسیار نامناسب هستند. انجام ورزش هایی چون فوتبال، اسکی و تنیس نیز ورزش‌های حادثه‌خیزی هستند که حتما قبلشان باید بدن‌سازی مناسب انجام شود و اگر بدن به خوبی گرم نشده باشد می توانند به زانو آسیب بزنند.

یاسر نژادی یادآور شد: پیاده روی در آب بهترین نوع پیاده روی است و سپس به ترتیب پیاده روی در چمن، شن و سطح آسفالت و سیمان توصیه می‌شود اما در کل پیاده روی در سطح مسطح بهتر است.

عضو انجمن فوق تخصصی جراحان زانو گفت: ما دویدن شدید و تند را توصیه نمی‌کنیم مگر اینکه در سینوس قرار گیرد یعنی چند دقیقه پیاده روی معمولی، بعد دویدن آرام و سپس دویدن تند و دوباره برگشت به حالت پیاده روی کردن، می‌تواند مفید باشد.

منبع: تابناک