

۷ علامتی که نشان می‌دهد زانوهایتان بیمار است

بعضی دردهای زانو را باید جدی گرفت و برای درمانشان حتماً به پزشک مراجعه کرد. اما بعضی دردها هم تنها با استراحت و انجام چند کار ساده برطرف می‌شوند. دکتر امید ظهور و دکتر دقاق زاده، متخصصان ارتوپد، مفاصل، طب فیزیکی و توانبخشی درباره هفت نشانه‌ای که می‌گویند زانوی شما بیمار است، توضیح می‌دهند.

به گزارش سایت خبری پرسون، زانو درد در هر موقعیتی احتمال دارد سراغتان بیاید. وقتی در حال بالا رفتن یا پایین آمدن از پله هستید، وقتی رانندگی می‌کنید و مدت‌هاست که پشت فرمان اتومبیلتان نشسته و زانوهایتان را حرکت نداده‌اید، زمانی که دویده‌اید و پس از چند ساعت درد زانو امانتان را می‌برد و... در این میان بعضی دردهای زانو را باید جدی گرفت و برای درمانشان حتماً به پزشک مراجعه کرد. اما بعضی دردها هم بد قلق نیستند و تنها با استراحت و انجام چند کار ساده برطرف می‌شوند.

دکتر امید ظهور و دکتر دقاق زاده، متخصصان ارتوپد، مفاصل، طب فیزیکی و توانبخشی درباره هفت نشانه‌ای که می‌گویند زانوی شما بیمار است، توضیح می‌دهند.

۱- زانوهایتان درد می‌کند

زانو از اجزای مختلفی تشکیل شده و برخلاف تصور عموم که فکر می‌کنند این عضو فقط همان چیزی است که می‌شناسند، نیست و شامل مجموعه عضلات اطراف ران، ساق پا و خود زانو است. زمانی که بحث درد زانو مطرح می‌شود، باید نگاه کلی‌تری به موضوع داشته باشیم تا بدانیم مشکل اصلی کجاست.

۲- موقع نشستن زانویتان درد می‌گیرد

زیر استخوان کشک زانو، غضروفی وجود دارد که با زانو مفصل می‌شود. در حالت طبیعی، این غضروف شکل صاف و مسطحی دارد. اما بر اثر وجود عواملی ممکن است دچار ساییدگی شود. پیدایش این ساییدگی دو علت دارد؛ علت اول مربوط به افزایش سن است که وقتی بالا می‌رود، این غضروف دچار ساییدگی و یا شکستگی می‌شود در این موارد می‌توان یکسری حرکات ورزشی انجام داد.

نوع دوم ساییدگی در دخترانی که در سن رشد قرار دارند، دیده می‌شود، چون رشد سریعی در سنین جوانی وجود دارد، اختلاف قدرت عضلات دو طرف کشک، باعث کشیده شدن کشک به یک سمت می‌شود و با این کشیدگی، کشک در مسیر طبیعی خود حرکت نکرده و فرد احساس درد در جلوی زانویش می‌کند و این درد با چمباتمه زدن یا نشستن بی حرکت، تشدید می‌شود. گاهی اوقات نیز این درد به پشت زانو تیر می‌کشد.

زمانی که درد در مراحل اولیه است، آسیب زیادی فرد را تهدید نمی‌کند و با تمرین ورزشی مشکل حل می‌شود. اما اگر این حالت ادامه پیدا کند، غضروف کم کم دچار ساییدگی می‌شود. تمرین‌های ورزشی را هم بر اساس نوع مشکل به بیمار تجویز می‌کنیم و بیشتر بر اساس تقویت عضلات داخلی ران و کشش عضلات خارجی متمرکز است.

البته قبل از آن لازم است فرد بدنش را با استفاده از حرکات کششی گرم کند و در عین حال مراقب باشد تا از انجام حرکاتی مثل زانو زدن، بالا و پایین رفتن از پله، چمباتمه زدن، دویدن در سرازیری و سربالایی و دوچرخه سواری با ارتفاع کم زین خودداری کند، چراکه انجام این کارها وضعیت را بدتر می‌کند.

این بیماران باید از کفش مناسب استفاده کنند و در بعضی موارد خاص، کفی طبی تجویز می‌کنیم. در موارد بسیار کمی هم لازم است فرد جراحی شود. اما اغلب بیماران با انجام اقدامات توانبخشی بهبود پیدا می‌کنند.

۳- زانوهایتان موقع راه رفتن صدا می‌دهد

صدا دادن زانو به تنهایی مشکل‌زا نیست و علت خاصی هم ندارد. گاهی اوقات ممکن است هوا در ناحیه زانو گیر کند و با آزاد شدن هوا صدایی از آنجا شنیده می‌شود. بعضی وقت‌ها هم این صدا می‌تواند نشانه ساییده شدن دو استخوان به یکدیگر باشد، بنابراین نگران کننده نیست و با مصرف داروی مسکن و استراحت برطرف می‌شود. اما صدای زانو زمانی شکل جدی‌تری به خود می‌گیرد که همراه با درد باشد.

اگر فردی احساس کرد صدای زانویش همراه با درد است، بحث بیماری زانو مطرح می‌شود. در کنار این مسئله دردهای ارجاعی از ناحیه ران، کمر یا مچ پا نیز مطرح هستند. موقع صدا دادن زانو این امکان وجود دارد که مهره‌های سوم و چهارم کمر دچار مشکل شده باشند که در این صورت فرد حتماً باید به پزشک مراجعه کند تا مشخص شود کدام ناحیه مشکل دارد و درمان مناسب تجویز شود.

۴- زانوهایتان قفل می‌کند

قفل کردن زانو یعنی اینکه روی زمین چهار زانو نشسته‌اید و یک دفعه می‌بینید نمی‌توانید از جایتان بلند شوید. قفل شدن زانو بیشتر وقت‌ها در زمان نشستن روی زمین یا هنگام بالا رفتن از پله‌ها و... رخ می‌دهد و سبب ترس و وحشت فرد می‌شود و همراه با درد نیز هست.

در حالت عادی، زانو مثل لولای در عمل می‌کند. اگر چیزی بین لولای در قرار دهید، طبیعتاً دیگر کار نمی‌کند. در مورد زانو نیز همین طور است و وقتی چیزی جلوی حرکت عادی زانو را بگیرد، اصطلاحاً می‌گویند که زانو قفل کرده است. قفل شدن زانو معمولاً بر اثر شکستن تکه‌ای غضروف یا احتمالاً قطعه‌ای استخوان جدا شده در نوعی التهاب استخوانی غضروفی بروز می‌کند. این قطعه استخوان یا غضروف در حفره زانو معلق است تا وقتی که بین دو سطح مفصلی گیر بیفتد و پس از آن است که توانایی حرکت را از زانو می‌گیرد.

با اینکه قفل شدگی زانو ممکن است با کمی استراحت کردن برطرف شود، اما فکر نکنید به طور کامل درمان شده، چراکه اگر قطعه‌ای استخوان یا غضروف سبب قفل شدن زانو شده باشد، آسیب جدی به دنبال خواهد داشت. به همین علت اگر در حرکت زانویتان با مشکلی مواجه شدید، بهتر است پزشک آن را بررسی کند. گاهی اوقات آسیب دیدگی بر اثر قفل شدگی زانو به حدی است که ممکن است به عمل جراحی نیاز داشته باشد، بنابراین اگر دیدید زانویتان در حالت خمیده یا کشیده دچار قفل شدگی شده یا زانو کشیده یا خم نمی‌شود، بهتر است به پزشک متخصص مراجعه کنید.

۵- درد زانوهایتان در زمستان و هوای سرد بیشتر می‌شود

قبل از هر چیز بهتر است توضیحی درباره آرتروز داشته باشیم. آرتروز نوعی بیماری است که سبب بروز درد و التهاب در مفاصلی مثل زانو، مچ و انگشتان دست می‌شود. آرتروز دلایل مختلفی دارد و با ساییدگی مفاصل همراه است. این بیماری همچنین ممکن است با افزایش سن خود را نشان دهد. آرتروزی که در اثر بالا رفتن سن بروز می‌کند، شایع‌ترین نوع آرتروز است که به آن آرتروز استخوان نیز می‌گویند. نوع دیگری از آرتروز هم وجود دارد که در آن سیستم ایمنی بدن به غضروف‌های مفاصل حمله می‌کند و آنها را از بین می‌برد.

اما در اینکه تغییرات آب و هوایی و سرما در احساس درد در بیماران آرتروزی موثر است یا نه، باید گفت که بسیاری از یافته‌های تحقیقاتی بیانگر این نکته هستند که عواملی مثل کاهش فشار هوا و افزایش رطوبت، علائم آرتروز را بدتر می‌کنند. نظریه دیگری هم می‌گوید که کاهش فشار با رطوبت رابطه مستقیمی دارد و باعث ورم مفاصل شده و در نهایت سبب بروز درد در بیماران می‌شود. رطوبت نیز همین تاثیر را روی فرد آرتروزی دارد.

نشانه‌های آرتروز زمانی بدتر می‌شوند که ماهیچه‌هایی که دور مفاصل قرار دارند، به راحتی منقبض شوند. هوای سرد هم دقیقاً همین کار را می‌کند و باعث سفت شدن ماهیچه‌ها شده و آرتروز را دردناک‌تر می‌کند. البته به این نکته نیز باید اشاره کنیم که تاثیر هوای سرد روی مفاصل‌ها در همه افراد یکسان نیست و برخی افراد مبتلا به آرتروز، از بدتر شدن علائم در هوای بارانی یا بادی گله می‌کنند.

این افراد با رعایت دو نکته می‌توانند از درد ناشی از سرما در امان باشند؛ اول اینکه مفاصل خود را گرم نگه دارند و در هوای سرد، لباس‌های گرم بپوشند. دوم اینکه اگر بیماران حس می‌کنند علائم بیماری در آب و هوای خاصی بدتر می‌شود، فعالیت سنگین و طولانی مدت انجام ندهند.

۶- موقع رانندگی زانویتان درد می‌گیرد

چون در مسافرت‌ها فرد روی صندلی می‌نشیند و گاهی تا ساعت‌های متمادی، تغییر وضعیتی در او مشاهده نمی‌شود، بی‌حرکتی مفاصل روی تاندون‌ها، سبب بروز خستگی شده و ایجاد درد می‌کند؛ یعنی چون فرد در طول رانندگی حرکتی ندارد و تغذیه سلولی به خوبی انجام نمی‌شود، بی‌حرکتی طولانی مدت، غضروف مفاصل را دچار مشکل می‌کند. اما با انجام چند حرکت بدنی ساده می‌توان از بروز این درد در طول مسافرت جلوگیری کرد.

- در مسافرت‌های طولانی هر ۴۵ دقیقه تا یک ساعت یک بار، از ماشین پیاده شوید و چند قدم راه بروید.

- اگر راننده نیستید و ناچارید زمان زیادی را در ماشین بمانید، بهتر است هر چند دقیقه یک بار حالتی را که نشسته‌اید تغییر دهید.

- در طول رانندگی هم بهتر است تا جایی که امکان دارد صندلی راننده به فرمان نزدیک باشد، به شکلی که وقتی پا را روی ترمز یا کلاچ می‌گذارید، زانو همسطح مفصل لگن یا کمی بالاتر از آن قرار بگیرد.

۷- وقتی از پله بالا می‌روید در زانوهایتان احساس درد می‌کنید

دردی که در بالا و پایین رفتن از پله احساس می‌شود، به سندرم پاتلوفمورال معروف است (پاتلوفمورال ساختاری است که شامل دو استخوان یعنی کشکک و استخوان ران می‌شود).

علت احساس درد زانو در چنین مواقعی را باید به قرار گرفتن اشتباه استخوان کشکک به لحاظ آناتومیکی روی استخوان ران، ضعف عضلات چهار سر ران یا سفتی زیاد در قسمت بیرونی زانو جست‌وجو کرد. هر چند بیشتر اوقات، استفاده از درمان‌های نگهدارنده ضددرد، انجام تمرینات قدرتی و حرکات کششی در بهتر شدن و درمان زانو درد موثر است.

در حالت دیگر، اگر مشکل فرد حاد بود و در زمان کوتاهی درگیر این درد شد که تا به حال سابقه نداشته، بهتر است از کیسه یخ استفاده کند و اگر درد زانو خیلی شدید و حاد نیست، می‌تواند با گرم کردن محل درد با استفاده از وسایلی مثل حوله گرم، درد را از بین ببرد.