

آرتروز زانو



بیماران باید از ورزشهای نابجا و بیش از حد خودداری کنند. زیرا سبب خستگی مفصل می شود. در صورتی که درد یا تورم مفصل با ورزش افزایش یابد میزان فعالیت خود را کم کنید و در صورت تشدید این علائم از تکرار آن ورزش خودداری کنید. به دلیل اینکه کم تحرکی در افراد مبتلا به آرتروز به علت درد بسیار شایع است.

این امر منجر به افزایش خطر ابتلا به پرفشاری خون، چاقی بیماریهای قلبی و عروقی و سایر بیماریهای مرتبط با کم تحرکی می شود.

تمرینات ورزشی بسیاری برای درمان آرتروز وجود دارد که بهتر است این تمرینات ورزشی تحت نظر پزشک و فیزیوتراپ انجام شود.

تغییرات ناشی از آرتروز در زانو



۱ استفاده از وسایل کمکی مانند عصا، واکر، چوب زیر بغل و بریس

۱ احتیاط در انجام فعالیت های روزانه برای جلوگیری از اعمال فشار بر زانو

۱ کاهش فشار ناشی از بالا رفتن از پله (استفاده از آسانسور به جای بالا رفتن از پله برای کاهش فشار بر روی مفصل)

۱ عدم استفاده از توالت های کوتاه و ایرانی و استفاده از تخت و صندلی و توالت فرنگی در صورت امکان

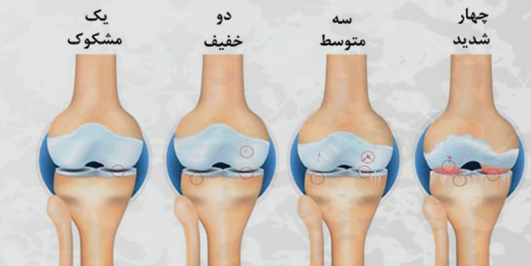
۱ داشتن تحرک کافی و مطلوب

ورزش جزء حیاتی درمان آرتروز به شمار می آید. ورزش علاوه بر اینکه از خشکی مفاصل جلوگیری می کند به تقویت عضلات اطراف مفصل نیز کمک می کند.

فرد با انجام تمرینات ورزشی مناسب احساس نشاط و شادابی می کند.

یک برنامه ورزشی متناسب با فعالیت و استراحت بیشتر از هر اقدام درمانی در بهبود عملکرد و ثبات مفصل تاثیر دارد. میزان و نوع ورزش به شدت بیماری و درگیری مفصل و سبک زندگی بیمار بستگی دارد. ورزشهایی مناسب است که به حفظ تحرک مفصل و تقویت عضلات کمک کند و به راحتی در هر مکانی قابل اجرا باشد.

مراحل آرتروز زانو



کاهش قابل توجه فضای مفصلی
۶۰٪ از غضروف از بین رفته است
خارهای استخوانی بزرگ

کاهش متوسط فضای مفصلی.
شکستهای غضروفی تا رسیدن
به استخوان گسترش می یابد
خار استخوانی

تنگ شدن فضای مفصل.
متلاشی شدن غضروف
شروع شده است. ایجاد
خار استخوانی

حداقل گسستگی.
۱۰٪ غضروف از بین
رفته است



◆ تعریف آرتروز ◆

آرتروز شایعترین بیماری مفصلی در انسان و زانو شایعترین مفصلی است که دچار آرتروز می شود. این بیماری ناشی از نارسایی عملکرد مفصل است، آرتروز فقط بیماری غضروف نیست بلکه بیماری یک عضو است که در آن تمام بافت ها یعنی استخوان زیر غضروف، مینیسک، رباط ها و ساختمانهای عصبی و عضلات حمایت کننده به همراه غضروف گرفتار می شوند.

◆ ساختمان مفصل ◆

به محل تلاقی دو استخوان مفصل گفته می شود. مفصل زانو از محل تلاقی دو استخوان ران و درشت نی ساق پا تشکیل شده است. کشکک استخوان مخروطی شکل است که در جلو مفصل زانو قرار دارد طوری که قاعده آن در بالا و راس آن در پایین قرار گرفته است مفصل زانو جزء مفاصل متحرک و غضروف دار و حفره مفصلی است که این حفره محتوی مایعی بنام سینوویال است این مایع علاوه بر نرم کردن حرکات مفصل، ضربات ناگهانی وارده به مفصل را جذب می کند و همچنین این مفصل دارای رباط ها و عضلاتی است که به ثبات و حرکت مفصل کمک می کنند که مهمترین آن عضله چهار سر ران است.

◆ عوامل خطرزا ◆

۱ سن: مهمترین عامل خطر در بروز آرتروز زانوست در یک مطالعه بر روی خانم های زیر ۴۵ سال، تنها ۲ درصد آنها به آرتروز مبتلا بودند. با این حال میزان شیوع در سنین (۴۵-۶۴ سال) ۳۰ درصد و بین افراد بالای (۶۰ سال) ۶۸ درصد بود، در مردان نیز به همین ترتیب بوده اما در سنین بالاتر اندکی میزان شیوع کمتر بوده است.

◆ تعریف آرتروز ◆

۲ چاقی: چاقی یک عامل خطر برای آرتروز زانو است چرا که وزن اضافی موجب آسیب به مفاصل به خصوص زانوها می شود. 5 کیلوگرم کاهش وزن 50 درصد احتمال پیدایش آرتروز علامت دار را کاهش می دهد.

۳ عوامل ارثی: میزان بروز آرتروز با عوامل ژنتیکی و نژادی ارتباط دارد، بررسی ها نشان می دهد که احتمال ابتلا به این بیماری در خانم ها بیشتر است.

۴ آسیب های شغلی در افرادی که شغل آنها نیازمند خم و راست کردن زانو است و افراد با حداقل توانایی جسمی خطر آرتروز زانو بیشتر است.

۵ بی حرکتی و کم حرکتی: مانند استفاده بیش از اندازه می تواند احتمال ابتلا به آرتروز را افزایش دهد. بی حرکتی می تواند باعث سفتی و دردناکی مفصل شود.

در ضمن خاصیت ارتجاع پذیری مفاصل و قدرت عضلانی نیز به علت بی حرکتی کاهش چشمگیر می یابد و همین امر می تواند احتمال آسیب به مفصل را افزایش دهد.

۶ آسیب به غضروف مفصل ممکن است در زمان صدمه به مفصل یا طی استفاده از آن ایجاد شود. حتی غضروف طبیعی نیز ممکن است در صورت ثبات نداشتن تخریب شود.

۷ ضربه: ضربه های شدید و استفاده مکرر از مفصل نیز از عوامل خطر ساز مهم برای بروز آرتروز هستند. نارسایی رباطهای متقاطع قدامی زانو و آسیب به مینیسک منجر به بروز آرتروز زانو می شود

◆ علائم ◆

شامل درد، خشکی و سفتی مفصل، احساس مالیده شدن استخوان روی استخوان دیگر، گاهی احساس گرمی روی

مفصل، تحلیل عضله جنب مفصل در مراحل پیشرفته آرتروز، تغییر شکل آشکار در استخوانها و نیمه در رفتگی و کاهش حرکت مفصل است.

◆ تشخیص ◆

براساس علایم بالینی، معاینه، رادیوگرافی از زانو، آزمایش خون و ادراک، اسکن یا MRI و آرتروسکوپی می باشد.

◆ اقدامات درمانی ◆

آرتروز زانو وضعیتی است که به آرامی و طی چندین سال پیشرفت می کند این بیماری درمان قطعی ندارد و درمان بر مبنای کاهش علایم و کند کردن روند پیشرفت بیماری برنامه ریزی می شود.

انتخاب نوع درمان بر اساس شدت بیماری در افراد مختلف متفاوت است. هدف از درمان آرتروز کاهش درد، حفظ تحرک، به حداقل رساندن ناتوانی مفصل و کاهش فشار وارده بر مفصل و برگشت انعطاف و حرکت مفصل است. برای کاهش درد این بیماران پزشکان داروی مسکن تجویز می کنند اگر درد ادامه پیدا کند ممکن است پزشکان تزریق کورتون را برای کاهش التهاب و تسکین درد توصیه نمایند. گاهی درمان جراحی و تعویض مفصل توصیه می شود. اما برای کاهش فشار وارد بر مفصل لازم است به نکات زیر توجه شود:

۱ اجتناب از ایستادن طولانی، چهار زانو نشستن و چمباتمه زدن طولانی

۲ کاهش وزن (در صورت اضافه وزن)

۳ داشتن استراحت کافی و اجتناب از کم تحرکی

۴ استفاده از کفش های طبی با کفی و پاشنه مخصوص

برای صاف نگه داشتن زانو

۵ استفاده از باند پیچی کشکک