

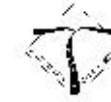


بسمه تعالی

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حاج محمد اسماعیل امتیاز

مرکز فوریتهای جراحی شهید رجایی



عوامل مستعد کننده زانو درد

تهیه کننده: م. یوسف زاده

کارشناس بهداشت حرفه ای

ویژه پرسنل

تأیید کننده علمی: دکتر ابطحیان

بهار ۱۳۹۶

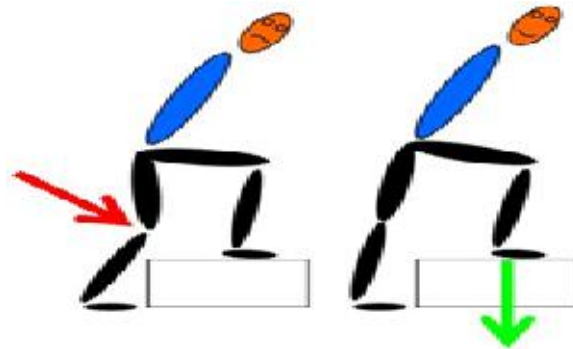


پله‌ها چقدر در ایجاد زانو درد موثر هستند؟

– هنگامی که ما از پله‌ها بالا می‌رویم در حدود ۳ برابر وزن بدنمان به مفصل زانو فشار وارد می‌کنیم این در حالی است که در هنگام پایین آمدن این فشار به حدود ۸-۷ برابر وزن بدنمان می‌رسد. متأسفانه مردم به این فشارها توجه نمی‌کنند و به ویژه در هنگام پایین آمدن از پله‌ها که آسیب بیشتری زانو را تهدید می‌کند سریع‌تر و با فشار زیادی پایین می‌آیند. این در حالی است که توصیه می‌شود مردم به آرامی و یکی یکی از پله‌ها بالا و پایین بروند. بهتر است پله‌ها را از پهلو بالا و پایین بروید.

تا حد امکان از پله پرهیز کنید:

بالا و پایین رفتن زیاد از پله برای زانو مناسب نیست . چیزی که باید به آن دقت شود وجود یک یا دو پله در خانه است . ممکن است یک پله بین هال و پذیرایی و یا اتاق خواب وجود داشته باشد . وجود همین یک پله موجب می‌شود که در طول روز به دفعات زیاد از این پله بالا و پایین بروید . اگر نمی‌توانید شرایط خانه را تغییر بدهید طوری وسایل خانه را بچینید که مجبور نشوید زود به زود به اتاقی که پله دارد بروید.



آیا جاقی هم در این مورد موثر است؟

– بله، طبیعی است کسی که ۱۰۰ کیلو وزن دارد نسبت به فردی که ۶۰ کیلو دارد فشار بیشتری را متحمل می‌شود. در مجموع هرچقدر وزن فرد بیشتر باشد، احتمال ابتلای وی به آرتروز و مشکلات کشکک ران بیشتر خواهد بود. حتی در مواردی که زانو در اثر یک بیماری التهابی دچار مشکل است وزن بیشتر می‌تواند فرآیند التهاب را طولانی‌تر کند.

کوهنوردی چگونه؟

– اگر عضلات و مفاصل ما سالم و بدون مشکل باشند خیلی هم مفید خواهد بود اما باید به چند نکته توجه داشته باشیم؛ هنگام بالا و به‌ویژه پایین آمدن از کوه آهسته و به مرور راه برویم. حتماً از کوله پشتی برای حمل وسایل استفاده کنیم و از حمل وسایل غیر ضروری خودداری کنیم تا ستون فقراتمان آسیب نبیند. اما اگر زانوهایمان مشکل دارند بهتر است قبل از کوهنوردی حتماً با پزشک یا فیزیوتراپ یا ارتوپد مشورت کنیم .

کفش‌ها چقدر در ایجاد یا کاهش درد زانو موثر است؟

– قوس کف پا و سپس مفصل میچ پا بیشترین تاثیر را از کفش‌ها می‌گیرند. در صورتی که کفش باعث شود قوس کف پا کم شده و مفصل میچ پا ناپایدار شود یا خانمی که کفش پاشنه بلند می‌پوشد، میچ پایش حالت خم بودن دارد و ثبات در مفصل میچ و کف پا را کم می‌کند و به صورت جبرانی فشار به مفصل زانو تحمیل می‌شود.

– بهترین ارتفاع پاشنه کفش چقدر است؟

– حدود ۳ سانتیمتر، در ضمن کفش باید انعطاف‌پذیر و مطابق انحنا کف پا باشد .

چند راهکار به منظور جلوگیری از آسیب‌ها :

در هنگام ورزش و انجام حرکات صحیح باید خیلی دقت کرد، حتماً قبل از آن باید بدن را با نرمش گرم کرد و بعد از آن سرد.

هنگام نشستن روی مبل و صندلی فرد باید راست بنشیند و به اصطلاح از لم دادن اجتناب نماید و هنگام نشستن نیز بهتر است یک پا را روی پای دیگر بیندازد.

برای نشستن‌های طولانی مدت (کارمندی که چند ساعت کار نشسته در اداره دارند) توصیه می‌شود از زیرپایی استفاده نمایند تا مفصل زانو هم سطح یا مقداری بالاتر از مفصل ران قرار گیرد و از نشستن‌های طولانی مدت اجتناب

نمایند و ۴۵ دقیقه تا یک ساعت بعد از نشستن چند قدمی راه بروند و بعد بنشینند.

• روش مطالعه صحیح از نظر نشستن و بوزیشن بدن چیست؟

– چنانچه قصد مطالعه پشت میز را دارید لازم است که صندلی تا حد امکان به میز نزدیک باشد و از خم شدن روی میز جداً اجتناب نمائید و حتماً از زیرپایی نیز برای قرار گرفتن پاها روی آن استفاده شود. هم چنین از خم شدن سر به جلو نیز بایستی اجتناب شود و برای طولانی مدت در وضعیت نشسته برای مطالعه قرار نگیرید.



از دیگر عوامل آسیب‌رسان به زانو چه مواردی هستند؟

– هنگامی که ما زانوهایمان را زیاد خم و راست (بیشتر از ۷۰-۶۰ درجه) می‌کنیم، آسیب زیادی متوجه زانوهایمان می‌شود مثلاً حالتی شبیه نشستن و برخاستن، چمباتمه زدن، چهار زانو یا دو زانو نشستن به مدت طولانی، چهار دست و پا راه رفتن (البته نه در کودک نوپا) یا انجام ورزش‌هایی که باعث باز و بسته شدن زیاد پاها می‌شود. همچنین قرارگیری طولانی مدت در یک وضعیت هم آسیب‌رسان خواهد بود. فردی را تصور کنید که مسافت طولانی مانند تهران تا مشهد را رانندگی می‌کند، زانوی این فرد هنگام رانندگی حدود ۹۰ درجه خم شده‌است.

در این حالت اگر چه فشار زیادی به زانو نمی‌آید اما چون این مقدار از خم شدن زانو مدت طولانی ادامه دارد و مدتی طولانی سطح ثابتی فشار به ساختار غضروف مفصلی وارد می‌شود که آسیب‌رسان خواهد بود. در این شرایط غضروف مفصلی تغذیه کافی و درستی نخواهد داشت و کم‌کم شروع به رشته شدن و تخریب سطوح مفصلی خواهد کرد. در این شرایط اگر علاوه بر وضعیت ثابت و عدم تغذیه مناسب یک فشار مضاعف هم وارد شود مثل حالت چمباتمه شدن، وضعیت بدتر خواهد شد .

منبع:

ایران ارتوپد