



تاریخ
۲۲
تیر
۱۴۰۱
چهارشنبه

دلایل زانو درد در جوانی

دکتر میر



مشکلات دیگری نیز برای این افراد به‌همراه دارد که آشنایی با این خطرها و عوارض و در واقع افزایش آگاهی این بیماران می تواند آنها را از این ناراحتی دور کند.

در بسیاری از جوانان که به درد زانو گرفتار هستند به دلیل توجه بیش از حد به این دردها و تمرکز بر روی بهبودی آن مشکلات عدیده اسکلتی به وجود آمده و آنها را در سنین بالا با اختلالات عضلانی و اسکلتی مواجه می نماید.

دوری از اجتماع و عدم مواجه با فرصت های عالی برای زندگی آینده نیز از جمله عوارض ناشی از زانو درد در جوانی می باشد.

محدودیت در برخی از فعالیت ها نیز از عوارض ناشی از زانو درد در جوانی محسوب می شود.

دوری از مدرسه و عدم امکان حضور فعال در مدرسه از خطرات بسیار بزرگ زانو درد در جوانی است.

درد پاتلوفمورال در جوانی خطر ابتلا به آرتروز زانو در سنین بالا را به شدت افزایش می دهد.

رفتارهای پیشگیرانه از زانو درد در جوانی

رایج ترین سن درگیری جوانان به عارضه زانو درد در جوانی در سنین ۱۸ تا ۳۹ سال است و افراد در این سنین به دلیل برخی عادت های رفتاری نامناسب زندگی به این بیماری دچار می شوند. اما توجه به برخی نکات پزشکی و بهداشتی می تواند شما را از ابتلا به این دردهای مزمن رهایی بخشد.

بسیاری از شغل ها که در آنها فعالیت با زانوها زیاد بوده و فشار زیادی به زانوها وارد می سازند اصلا مناسب نبوده و بهتر است اگر چنین شغل هایی دارید آنها را عوض کنید.

بعد از ایجاد هرگونه ضربه و درد در ناحیه زانو حتی در فعالیت ها و ورزش های سبک روزانه به پزشک مراجعه نمایید.

از استرس ها و فشارهای عصبی اجتناب ورزید.

یکی از نکات بسیار مهم برای پیشگیری از عوارض زانو درد در جوانی مراجعه به‌موقع به پزشک متخصص است. در صورت بروز هرگونه علائم این بیماری در اسرع وقت به پزشک مراجعه کنید و هیچ دردی را به مرور زمان نسپارید.

در بسیاری از مواقع تعلل و عدم مراجعه سریع لطعامت جبران ناپذیری در پی دارد.

درمان زانو درد در جوانی

در برخی از موارد سندرم درد پاتلوفمورال به خودی خود و با گذشت سال ها درمان می شود. اما روش های درمانی مختلفی برای تسریع درمان وجود دارد که برخی از آنها عبارتند از:

فیزیوتراپی و ورزش

حرکات مختلف فیزیوتراپی زیر نظر یک فیزیوتراپیست. این تمرینات ممکن است تا ۱۲ هفته و حتی بیشتر به طول بینجامد.

انجام برخی نرمش های خاص اصلاحی زانو نیز درمانی برای این دردها خواهد بود.

ورزش کردن نیز یکی از روش های درمانی زانو درد است که بسیاری از پزشکان آن را توصیه می نمایند. ورزش هایی مانند شنا که فشار کمتری به زانو وارد می سازند در تقویت عضلات ران بسیار مؤثر خواهند بود.

مسکن ها و درمانهای خانگی برای کاهش زانو درد در جوانی

استفاده از مسکن هایی مانند پاراستامول (paracetamol) برای کاهش درد ناشی از زانو درد در جوانی بسیار مؤثر بوده و استفاده از داروهای ضدالتهابی غیر استروئیدی (NSAIDs) مانند ایبوپروفن نه تنها کمکی نمیکنند حتی عوارض جانبی نیز خواهند داشت.

استفاده از یخ درمانی و گذاشتن کمپرس سرد بر روی زانو نیز در کاهش دردهای ناشی از آن بسیار مثر خواهد بود.

درمان تهاجمی

جراحی های لازم در زمان وجود پارگی و شکستگی در رباط صلیبی، تاندون ها و مفصل زانو نیز کی روش درمانی برای زانو درد در جوانی می باشد.

نرمش های مفید برای درمان زانو درد در جوانی

در انجام تمرینات صبور باشید. سندروم زانو درد در جوانی به سرعت به درمان جواب نمی دهد انتظار اینکه یک شبه درد از بین برود شما را نا امید می کند. پس در انجام تمرینات پیشنهادی توسط پزشک متخصص و فیزیوتراپ کوشا باشید. بعضی از معروفترین تمرینات را اینجا با هم مرور می‌کنیم:

حرکت پل پا

به پشت دراز بکشید و کف پاهایتان را صاف و زانو را خم کنید. بازوهایتان را در دوطرف آزاد قرار دهید. ماهیچه های سرینی خود را فشرده کرده و باسن خود را به مانند یک پل بلند کنید. دوباره روی زمین دراز بکشید و حرکت را تکرار کنید.

سپس ران راست خود را در وضعیت پل به سمت قفسه سینه بلند کنید و پای چپ را روی زمین نگه دارید. سپس برای طرف دیگر تکرار کنید.

گنش ایستاده همسترینگ

پاشنه پای آسیب دیده خود را در روی پله ای حدود ۱۵ اینچ قرار دهید. زانوی خود را صاف نگه دارید. به جلو از قسمت باسن خم شوید تا زمانی که احساس کشیدگی خفیفی در قسمت پشت ران خود کنید. کشش را به مدت ۱۵ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید و ۳ بار تکرار کنید.

حتماً شانه های خود را صاف نگه دارید و نچرخانید و دقت کنید که از کمر خم نشوید تا به جای پای خود پایین کمر خود را بکنجید.

هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری

و درمان آن

این شماره: دلایل زانو درد در جوانی

صفحه
۶
شماره
۳۴۰۲
سال
بیست و هشتم



آیا زانو درد در جوانی خطرناک است؟

دکتر سید علیرضا امین جواهری



–جوانان کم تحرک و دارای اضافه وزن

–جوانانی که به مشاغل سنگین مشغول هستند

–جوانانی که به مشاغل پشت میز نشینی از جمله کارمندی مشغول هستند.

–افرادی که در خانواده خود سابقه ابتلا به زانو درد و اختلالات زانو را دارند.

راههای پیشگیری از زانو درد در جوانی

مهم ترین عامل زانو درد در جوانان سبک زندگی نادرست و عادت های حرکتی غلط می باشد که با رعایت برخی نکات ساده اما در عین حال موثر، جوانان می توانند از ابتلا به آن پیشگیری کنند.

–متعادل نگه داشتن وزن بدن و دوری از چاقی

–امتناع از بی تحرکی و نشستن های طولانی مدت

–خودداری از وارد شدن ضربه به زانو

–ورزش کردن و داشتن برنامه مشخصی برای ورزش

–رعایت نکات ایمنی لازم در زمان ورزش کردن

–استفاده از کفش مناسب و امتناع از پوشیدن کفش های پاشنه بلند

–امتناع از مصرف غذاهای چرب و شیرین و جایگزین کردن میوه ها و سبزیجات به جای این مواد

–اجتناب کردن از استرس و فشارهای عصبی

–عوض کردن شغلی که آسیب زیادی به زانو وارد می کند

–ورزش هایی که فشار زیادی را به زانو وارد می کند را کنار بگذارید.

و در نهایت باید گفت یکی از مهم ترین راههای پیشگیری از زانو درد در سنین جوانی مراجعه سریع هنگام و به موقع به پزشک متخصص است؛ توجه نماید به هیچ دردی بی توجه نباشید و زیرا عدم درمان به موقع صدمات جبران ناپذیری را در پی دارد.

راههای درمان زانو درد در جوانی

راه های درمان زانو درد در جوانی بستگی به علت زانو درد و شدت آن دارد. در اغلب موارد با روش های درمانی ساده و کم تهاجمی می توان این مشکل را برطرف کرد که این روش ها شامل:

درمان دارویی زانو درد

استفاده از مسکن هایی از جمله استامینوفن می تواند برای کاهش زانو درد در جوانی موثر باشد. داروهای ضدالتهابی همچون ایبوپروفن از دیگر داروهایی است که در موارد شدید دردهای زانو تجویز می شود.

فیزیوتراپی

تقویت عضله اطراف زانو با تمرینات تخصصی از طریق فیزیوتراپی زانو می‌تواند آن را پایدار تر کند. اصلاح الگوهای حرکتی نیز بسیار کمک کننده است، مخصوصا اگر همراه با ایجاد تکنیک های خوب در طول ورزش یا فعالیت شما همراه باشد. تمرین های برای بهبود تعادل شما هم بسیار مهم هستند.

زانونند ها، بعضی وقت ها با قلم هایی در یک طرف پاشنه می‌توانند به برداشتن فشار از روی کنار زانو که توسط آرتروز مفاصل و استخوان ها ایجاد می‌شود، کمک کنند.

ورزش درمانی

تمرینات ورزشی تأثیرات بسیار خوبی در درمان زانو درد دارد اما نمی توان از این روش انتظار داشت که یک شبه درد از بین برود باید در انجام تمرینات صبور باشید و آنها به درستی انجام دهید از جمله تمرینات لازم در درمان زانودرد شامل:

حرکت کششی همسترینگ

این حرکت برای درمان زانو درد در حالت ایستاده انجام می شود برای انجام آن باید پاشنه پایي که دچار زانو درد است را بروی پله ای قرار دهید و زانو را به حالت صاف نگه دارید.

حال به کمک قسمت باسن به جلو خم شوید. کشیدگی را تا زمانی که در قسمت پشت ران دردی را احساس نکنید ادامه دهد.

تمرین گواد

برای انجام این تمرین در صورتی که بروی زمین نشسته اید؛ پای دچار زانو درد را دراز کنید و آن یکی پا را در حالت خمیده قرار دهید. حال با سفت کردن عضلات بالای ران، زانوی مصدون خود را در جهت مخالف زمین بالا بیاورید.

یک متخصص ارتوپد:

دردهای زانو ناشی از مشاغل پشت میزنشینی رو به افزایش است



این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران به افرادی که به طور مداوم از رایانه استفاده می کنند، گفت: این دسته از افراد باید هراز چندگاهی به خود استراحتی بدهند و آرام قدم بزنند تا ماهیچه های آنان ضعیف نشود.وی با بیان اینکه افراد کارمند باید در طول روز زمان مناسبی را برای انجام فعالیت‌های ورزشی به خود اختصاص دهند، تصریح کرد: کارمندان تا قبل از زمان بروز درد زانو باید به هنگام نشستن پشت میز پاهایشان از زمین فاصله داشته باشد لذا بدین منظور باید جسمی را زیر پای خود قرار دهند.

اگر شما جزو افرادی هستید که در جوانی به زانو درد دچار شده اید این را بدانید تنها نیستید! امروزه جوانان زیادی هستند که به دلیل زانو درد به متخصصین ارتوپد مراجعه می کنند.

با اینکه در گذشته بیشتر افراد مسن و سالخورده به این نوع دردهای اسکلتی و عضلانی دچار می شوند اما امروزه به دلیل بی تحرک شدن جوانان و ضعیف بودن عضلات آن ها، تعداد افراد جوانی که به این عارضه دچار می شوند کم نیست.

در اغلب موارد زانو درد در جوانی بدون درمان خاصی و به کمک استراحت و روش های محافظه کارانه درمان می شود. اما در صورتی که مشکل جدی به زانو وارد شود در این صورت باید هر چه سریعتر به یک پزشک متخصص ارتوپد مراجعه نمود.

تشخیص به موقع زانو درد یکی از اصلی ترین راه های درمان زانو درد جوانی است که در بهبودی سریعتر و راحتر این درد بسیار موثر است. در این مقاله پس از بررسی علائم و علت زانو درد در جوانی به بررسی روش های درمان زانو درد جوانی می پردازیم که شما را به خواندن آن دعوت می نمایم.

زانو درد در جوانان

زانو از جمله مفصل هایی است که هر روز و هر لحظه مورد استفاده انسان قرار می گیرد زیرا وظایف مهمی از جمله خم و راست شدن پاها از زانو، انقباض و انبساط استخوان و ماهیچه ران و توزیع مناسب نیرو بالاتره بر ساق پا را بر عهده دارد. تحمل فشار ناشی از وزن بدن از جمله نیروهایی است که زانو باید در هنگام فعالیت های مختلف تحمل کند. جوانان به دلیل قدرت بدنی بالاتر و عضلات قوی تر، دردهای زانو برایشان قابل تحمل تر از فرد مسن است و همین عامل موجب می شود فرد جوان کمتر درد زانو را احساس کند از این رو علائم زانو درد در جوانان با افراد مسن متفاوت تر است که از شایع ترین علائم زانو درد در جوانان، درد در زانو به همراه صدا دادن زانو است.

صدا دادن زانو یکی از اصلی ترین نشانه هایی است که به دلیل آسیب‌های زانو در جوانان رخ می دهد. با اینکه صدا دادن زانو به خودی خود نگران کننده نیست و در بیشتر مواقع به دلیل رد شدن تاندون از روی استخوان این صدا ظاهر می شود اما در صورتی که این نشانه با دیگر علائم زانو درد از جمله اختلال در راه رفتن و خم و راست کردن زانو همراه باشد حتما به پزشک مراجعه کرد.

جوانان باید توجه داشته باشند در هنگام مشاهده علائم زیر برای درمان درد خود هر چه سریعتر به پزشک متخصص مراجعه کنند:

قتل شدن ناگهانی زانو

درد مکرر در عمق زانو

ظاهر شدن درد در هنگام انجام تمرینات ورزشی

درد شدید در هنگام بالا و پایین رفتن از پله ها

متورم شدن زانو

شیندن صدای شکستگی در زانو

تشخیص زانو درد در جوانی

علت زانو درد در جوانی

متاسفانه زانو درد جزو دردهایی است که این روزها پیر و جوان ندارد و تقریبا بسیاری از مردم را درگیر خود می کند.

عموما زانو درد هایی که در افراد جوان رخ می دهد به دلیل بیماری و علت غیر از ساییدگی زانو است که از شایع ترین علت های آن می‌توان به :

نرمی کشکک زانو

نرمی کشکک زانو یا کندرومالاسی اختلالی است که در آن غضروف پوشاننده سطح کشکک زانو نرمی می شود. این عارضه بیشتر در جوانانی که به ورزش های سخت مشغول هستند بیشتر رخ می دهد.

آرتريت زانو

با اینکه بیماری آرتروز بیشتر در افراد مسن و سالخورده اتفاق می‌افتد اما امروزه به دلیل سبک زندگی نادرست، سن ابتلا به این بیماری کاهش یافته و افراد جوان نیز به این عارضه دچار می شوند اما با این تفاوت که جوانان بیشتر به آرتريت از نوع التهابی و آرتروز روماتوئید دچار می شوند.

کشیدگی رباط ها اثر وارد شدن ضربه

کشیدگی رباط ها یکی از اصلی ترین علت های زانودرد در ورزشکاران است که به دلیل قرار گرفتن مفصل زانو در وضعیت نامناسب این عارضه ظاهر می شود.

زانو درد در جوانی عموما در برخی گروهای انسانی و شغلی شایع می‌باشد که این افراد شامل:

–ورزشکاران، خصوصا افرادی که به ورزش هایی از جمله والیبال و بسکتبال فعالیت دارند و ورزش هایی که نیاز به دویدن و پریدن زیاد دارد.

–جوانانی که به صورت ژنتیکی به مشکلاتی نظیر پارتنتزی بودن پاها، کوتاهی یا بلندی پا دچار هستند.