



تاریخ
۲۴
فروردین
۱۴۰۲
پنجشنبه

## همه چیز درباره زانو درد از علت تا راههای درمان و جلوگیری



غضروف آن آسیب می بیند. علائم کندرومالاسی یا نرمی غضروف کشکک درد زانو به خصوص بعد از نشستن به مدت طولانی است. حرکات زانو ممکن است با صدا همراه باشد. درمان این بیماری همان درمان های عمومی درد زانو و تقویت عضلات چهارسر ران است.

**زانو درد به دلیل روماتیسم**
روماتیسم معمولا تمام بدن را درگیر می کند. البته مفاصل از محل های عمده درگیری در روماتیسم است. مفصل زانو هم ممکن است درگیر شود. علامت عمده درگیری روماتیسمی زانو، درد و تورم آن است. در مراحل پیشرفته، مفصل زانو تغییر شکل می دهد. درمان روماتیسم زانو به صورت مصرف دارو و انجام نرمش هایی جهت افزایش دامنه حرکات زانو و تقویت عضلات اطراف مفصل است.

در موارد شدید بیماری از تعویض مفصل برای درمان کمک گرفته می شود.

**زانو درد به دلیل بورسیت زانو**

در اطراف مفصل زانو کیسه هایی وجود دارد که به آنها بورس می گویند. این کیسه ها به علل متفاوتی مانند عفونت یا وارد شدن ضربه می توانند ملتهب و دردناک شوند. به این عارضه بورسیت می گویند. علائم بورسیت های زانو معمولا بصورت درد زانو و تورم موضعی در قسمتی از زانو است. درمان بورسیت های زانو همان درمان های کلی درد زانو است. بر حسب مورد و در موارد مقاوم به درمان، ممکن است بتوان از درمان های جراحی هم استفاده کرد.

عفونت و زانو درد

عفونت مفصل زانو از اورژان斯 های پزشکی است. علائم عفونت زانو بصورت درد و تورم زانو و تب است. درمان آن در اکثر اوقات عمل جراحی و استفاده از آنتی بیوتیک است. گاهی عفونت زانو مزمن می شود. در این صورت ممکن است موجب آسیب استخوان های اطراف مفصل هم بشود. در موارد مزمن هم درمان استفاده همزمان از عمل جراحی و مصرف آنتی بیوتیک است.

**ژانوی جهندگان و زانو درد**

منظور از جهندگان یا Jumpers ورزشکارانی هستند که حرکات جهشی را زیاد انجام می دهند. ورزش هایی مانند والیبال و بسکتبال جزو این ورزش ها هستند. در این ورزشکاران تاندون کشکک که در زیر کشکک قرار دارم ملتهب و دردناک می شود.

علامت این بیماری ها درد زانو در محل تاندون است که در حین ورزش بیشتر می شود. درمان بیماری همان درمان های عمومی زانو درد و تقویت عضلات اطراف زانو با انجام نرمش های خاص است.

### درمان زانو درد و علت ایجاد درد در زانو



اغلب ورزشکاران آن را برای حداقل یک بار تجربه می کنند. با فشار آوردن بیش از حد به زانو، انجام حرکات سنگین و ناگهانی و… باید انتظار درد در ناحیه زانو را داشته باشید!

**آرتروز زانو**

یکی دیگر از عوامل موثر بر ایجاد درد زانو، آرتروز زانو است که به استئوآرتریت یا ساییدگی زانو نیز معروف است. آرتروز زانو، باعث از بین رفتن مفصل زانوی افراد می شود و راه رفتن را برای افراد مشکل می کند. با از بین رفتن مفصل زانو، بخش مهمی از زانو از دست می رود و درد و ناراحتی فرد شدت پیدا می کند. این موضوع می تواند حتی باعث تغییر شکل پاها نیز شود. دومین دلیل درد در زانو را می توان آرتروز زانو دانست.

**آسیب دیدگی رباط زانو**

یکی دیگر از آسیب های ورزشی شایع، صدمه به رباط زانو است که باعث درد و ناراحتی زانوها خواهد شد. مفصل زانو به همراه ۴ رباط بسیار مهم کار می کند که با آسیب دیدن هرکدام از آن رباط ها، مفصل زانو هم به شدت اذیت می شود. آسیب دیدن رباط صلیبی قدامی، رباط صلیبی خلفی، رباط طرفی داخلی و رباط طرفی خارجی باعث شروع درد و ناراحتی در زانو می شود.

**صدمه به منیسک زانو**
منیسک زانو یکی از بخش های مهم زانو است. فشار بیش از حد یا انجام فعالیت‌های شدید باعث می شود که بافت منیسک تحت تاثیر قرار بگیرد و گاهی اوقات پاره شود! وقتی منیسک زانو صدمه می بیند، به مفصل زانو فشار زیادی وارد می شود و عملکرد درست زانو متوقف می شود. متوقف شدن عملکرد زانو به معنای شروع درد و ناراحتی در زانو است.

**در رفتن کشکک زانو**

وقتی زانو دچار دررفتگی می شود، کشکک زانو تحت تاثیر قرار می‌گیرد. با این اتفاق، کشکک زانو جابه‌جا می شود و از جای خود بیرون می‌شود. در نتیجه راه رفتن، باز و جمع کردن زانو و فعالیت‌های دیگر با درد شدید زانو همراه می‌شود!

**منحرف شدن استخوان زانو**

## هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

## از جنبه‌های مختلف

## این شماره: زانو درد

یکی دیگر از علل زانو درد، تغییر شکل زانوها و منحرف شدن استخوان زانو است. انحراف زانو به دلایل مختلف به وجود می آید. مثلا افراد مبتلا به پای پرنانژی و پای ضربدردی در بلندمدت به درد شدید زانو دچار می شوند؛ زیرا استخوانها از جای اصلی خود منحرف می شوند!

برخی دیگر از دلایل درد زانو رو میتواند موارد زیر شمرد:

نرمی غضروف کشکک زانو

بورسیت کشکک زانو

کیست پشت زانو

آسیب رباط جانبی(لیگامان های کلترال)

سندرم درد پاتلوفمورال

سندرم باند ایلیوتیبیال

**علت زانو درد در زنان**

یکی از واقعیت ها این است که زنان بیشتر از مردان به زانو درد مبتلا می شوند. طراحی خاص بدن خانمها و میزان هورمونهای بدن خانمها با آقایان فرق دارد. قدرت استقامت زانوهای زنان از قدرت استقامت زانوهای مردان کمتر است و همین موضوع یکی از دلایل زانو درد در خانمهاست.

رایج ترین دلیل درد در زانوها، آرتروز زانو است. خانمها بیشتر از مردان به آرتروز زانو مبتلا می شوند، در نتیجه ابتلا به این مشکل، پایداری و ترمیم پذیری غضروف های پوشاننده زانو از بین می رود و زانوها دردناک می شوند! با رسیدن به سن یائسگی زنان و حدود ۵۰ سالگی، احتمال ابتلا به آرتروز زانو زیاد می شود.

یکی دیگر از دلایل زانو درد در زنان جوان، نرمی غضروف کشکک یا بیماری کندرومالاسی است که برای خانمهای زیر ۳۰سال اتفاق می‌افتد.

با نرم شدن غضروف کشکک زانو، غضروف زانو دچار خراشیدگی و التهاب می شود و در نتیجه فرد احساس سوزش در زانوهایش می‌کند و موقع راه رفتن زانوهایش صدا می دهد.

**زانو درد عصبی**

زانو درد عصبی، با تحریک سیستم عصبی شما اتفاق می افتد. زانو درد عصبی به دلیل وجود مشکل خاصی در زانوها نیست و فقط به وضعیت اعصاب افراد و آرامش آنها بستگی دارد. افرادی که گردن درد، کمر درد، دیسک کمر و دیسک گردن دارند، با عصبی شدن شاهد افزایش درد در پاها و مخصوصا زانوهای خود خواهند بود.

**زانو درد ناگهانی**

گاهی اوقات پیش می آید که زانو درد هممان سرزده بدنتان می شود! زانو درد ناگهانی به دلایل مختلفی پیش می آید؛ مثلا بعد از پیاده روی سنگین، ورزش طولانی، بالا و پایین رفتن از پله های زیاد، پیچش زانو، فشار آوردن به زانو و… ممکن است به زانو درد مبتلا شوید. اگر زانو درد مزمن نداشتید، بهتر است کمی استراحت کنید و برای یک الی دو روز شدت فعالیت جسمی و ورزش خود را کمتر کنید؛ اگر درد زانوهایتان کمتر شد، علامت خوبی است و نشان می دهد که به زودی کامل بهبود پیدا می کنید؛ اما اگر درد زانوهایتان با استراحت کمتر نشد، بهتر است به دکتر ارتوپد مراجعه کنید؛ زیرا زانو درد ناگهانی می‌تواند به دلیل نرمی استخوان یا نرمی غضروف هم باشد که تشخیص آن فقط به کمک دکتر فوق تخصص زانو انجام می شود.

**علت درد زانو چپ**

در بعضی موارد، افراد در قسمت کناری زانوهای خود احساس درد می کنند و از درد زانوی راست یا چپ خود شکایت می کنند. دلایل متعددی باعث ایجاد درد در قسمت جانبی زانو می شود. التهاب بورس و آسیب دیدن رباط های جانبی زانو از مهم ترین دلایل احساس درد در قسمت کناری زانو است. التهاب بورس به معنای خشک شدن مایع داخل مفصل زانو است که به دنبالش، درد، تورم و احساس خشکی در زانو به وجود می آید. بد نشستن، نشستن طولانی مدت روی زمین و کم‌تحریک نیز می تواند باعث درد در زانوها شود. در بسیاری از موارد با پرهیز از نشستن طولانی مدت روی صندلی، از بروز خشکی عضلات زانو و درد در این قسمت پیشگیری خواهید کرد؛ اما ممکن است دلایل دیگری هم در این مورد دخیل باشند. پس اگر درد در قسمت کناری زانوهای شما ادامه پیدا کرد، حتما به ارتوپد مراجعه کنید تا زانوهایتان

ثابت شده است که پشت میزنشینی، عمر را کوتاه می کند. در واقع، عادات نادرست حرکتی چون قوز کردن، ساعت های متعددی در یک حالت نشستن یا ایستادن، استفاده نکردن از میز و صندلی استاندارد و بی توجهی به ارگونومی یعنی قرار گرفتن در وضع صحیحی که به استخوان‌ها، عضلات و مفاصل فشار اضافی وارد نیاید، از دلایل اصلی کاهش سن ابتلا به دردهای آرتروزی و اسکلتی–عضلاتی است؛ دردهایی در ناحیه گردن، کمر و زانو ها که نه تنها بسیار آزار دهنده است، بلکه دامنه فعالیت شخص را نیز بسیار محدود می کند. البته دکتر بهروز توانا، متخصص طب فیزیکی معتقد است که عوارض پشت میزنشینی تا سی و پنج سالگی کمتر بروز و ایجاد مشکل می کند و پس از چهل یا چهل و پنج سالگی به طور محسوسی مشکل‌ساز می‌شود.

به بیان دیگر در دهه چهارم زندگی بر اثر کم تحرکی، عضلات بدن به شدت ضعیف و بی رمق می شود و نیروی عضلانی شخص بر اثر آسیب‌های وارده با ضریب بیشتری کاهش می یابد.

این عضو هیئت علمی دانشگاه بر قابل پیشگیری بودن آسیب های ناشی از پشت میز نشینی تاکید و اظهار می کند: بهترین راهکار برای پیشگیری از آسیب های مفصلی و استخوانی ناشی از پشت میزنشینی، داشتن برنامه ورزشی مرتب با هدف تقویت مفاصل است.

بهترین ورزش هم برای رسیدن به این هدف، پیاده روی روزانه و شنا بویژه راه رفتن در آب، دست کم سه روز در هفته است.

البته کوهنوردی نیز بویژه تا قبل از شصت سالگی در جاهایی که شیب تند ندارد در تقویت عضلات و مفاصل بسیار موثر است.

**پشت میزنشین‌ها یا: حسته های افسرده**

شغل کارمندی و پشت میزنشینی برای سلامت بدن خوب نیست. حال تصورش را بکنید با دو یا سه شیفت کار کردن چه بلایی بر سر جسم و روان تان می آید.

دکتر توانا در این باره تاکید می کند: بررسی ها نشان داده است که نه تنها کار کردن در یک اتاق بسته پس از مدتی به افسردگی منجر می شود، بلکه به تدریج به واسطه قرار گرفتن بدن در وضعیت بی‌تحرکی و ناصحیح، عضلات و مفاصل دچار تحلیل و سایش می شود و با تضعیف

صفحه
۶
شماره
۳۶۱۱
سال
بیست و نهم



را معاینه کند.

**سایر عوامل موثر در ایجاد زانو درد**

علل ابتلا به زانو درد بسیار زیاد است؛ مثلا التهاب تاندون، آرتروز مفاصل، ساییدگی غضروف ها، جمع شدن نمک در مایع زانو یا نقرس کاذب، اضافه وزن و ورم کیسه‌های مفصلی از جمله دیگر عواملی هستند که باعث ایجاد درد در ناحیه زانو می شود. هر عاملی که باعث تغییر حالت زانو و فشار شدید به آن شود، درد زانو را به همراه خواهد داشت. حتی بسیاری از خانم‌ها از زانو درد بعد از بارداری شکایت می‌کنند؛ زیرا قبل از زایمان وزن خودشان و وزن بچه به پاها و مخصوصا زانوها وارد می‌شده و همین موضوع باعث شروع درد در زانوی آنها شده است. بسیاری از افراد مبتلا به این موضوع، به دنبال راه درمان مشکل خود هستند.

**موثرترین روش‌ها برای درمان زانو درد چیست؟**

اگر به هر دلیلی به درد زانو مبتلا شدید، در اولین فرصت به پزشک متخصص مراجعه کنید تا زانوی شما را ویزیت کند و موثرترین راه درمان را برایتان تجویز کند. روشهای زیر از جمله بهترین و موثرترین روش‌های درمانی برای حل مشکل زانودرد هستند:

**تزریق ژل حاوی اسید هیالورونیک**

در مایع مفصل زانو به صورت طبیعی ژل اسید هیالورونیک وجود دارد که باعث کاهش فشار روی غضروف مفصل می شود. زمانی که افراد به آرتروز زانو مبتلا می شوند، غلظت اسید هیالورونیک داخل مفصل زانوهایشان کمتر می شود که همین موضوع باعث فشار روی مفصل زانو و درد زانو می شود. با تزریق ژل غلیظ اسید هیالورونیک می توان درد زانو را درمان کرد. بسیاری از افراد بعد از انجام این روش درمانی، راحت تر راه می‌رفتند و درد کمتری داشتند.

**تزریق prp**

Prp مخفف عبارت Platelet Rich Plasma است که به معنای سرم غنی شده از پلاکت می باشد. پلاکت ها پر از مواد ترمیم کننده هستند. در نتیجه تزریق پی آر پی باعث ورود مقدار زیادی پلاکت غنی شده به داخل بدن بیمار می شود و همین موضوع به ترمیم بافتهای آسیب دیده در غضروف زانو و رباط ها کمک می کند. در روش تزریق prp ابتدا مقداری خون از بیمار دریافت می شود و سپس نمونه خون به مدت چند دقیقه در دستگاه سانتریفیوژ قرار می‌گیرد تا خون تفکیک شده و گلبول‌های قرمز خون، گلبول های سفید خون، پلاسما و پلاکت ها از هم جدا شوند. سپس prp استخراج می شود و در مرحله بعد پس از بی‌حس کردن زانو، prp به زانو تزریق خواهد شد. با این کار بافت های جدید در زانو ایجاد می شوند و التهاب موجود در بافت زانو کمتر می شود. تزریق پی آر پی یکی از موثرترین روش‌ها برای درمان آرتروز زانو است.

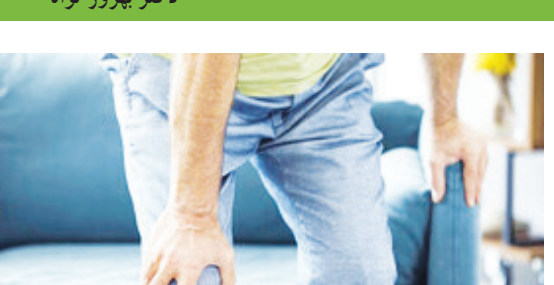
**درمان زانو درد به کمک داروها**

برای کاهش درد در زانو، می توان از بعضی داروها کمک گرفت که این موضوع به تشخیص پزشک بستگی دارد. مسکن ها و تسکین دهنده‌ها، از جمله بهترین قرص ها برای درمان زانو درد هستند. مسکن‌هایی مانند استامینوفن برای کاهش و کنترل درد، کورتیکواستروئیدها برای کاهش التهاب، داروهای ضد ویروس برای توقف التهاب زانو، اسپرین و ایبوپروفن از جمله درمان‌های دارویی زانو درد هستند. مصرف قرص برای کاهش زانو درد، به هیچ عنوان نباید خودسرانه مصرف شود و باید حتما به پزشک متخصص مراجعه کنید تا بهترین دارو برای کاهش درد شما و درمان درد زانوهایتان را تجویز کند.

**درمان درد زانو به کمک جراحی زانو**

زمانی که آسیب دیدگی زانو بسیار شدید باشد، برای درمان آن باید از روش‌های جراحی است کمک گرفت. بیشتر پزشکان تا جای ممکن از جراحی زانو خودداری می کنند؛ زیرا درد زیادی به همراه دارد؛ اما گاهی اوقات برای بهبودی بیمار چاره ای به جز جراحی زانو نیست. برای درمان درد زانو با جراحی زانو، از جراحی آرتروسکوپی، جراحی استئوتومی و جراحی تعویض مفصل زانو استفاده می شود. حتما و حتما برای جراحی زانو به پزشک فوق تخصص با تجربه مراجعه کنید؛ زیرا این عمل جراحی بسیار حساس است.

### درمان زانو درد شدید



عضلات و ساییده شدن مفاصل کمر، گردن و زانوها و دردهای آرتروزی سراغ شخص می آید.

در چنین شرایطی محدوده فعالیت های شخص آتقدر تحت تاثیر دردهای مفصلی و استخوانی محدود می شود که با کوچک ترین فعالیتی دچار تنگی نفس، درد و ناتوانی می شود که چنین وضعی او را به سمت انزوا و افسردگی می کشاند. البته هر چه سن بالاتر برود، سرعت این آسیب‌ها نیز شدت می گیرد.

این متخصص طب فیزیکی با تاکید بر اهمیت کار کردن در محیط روشن که از آفتاب نور بگیرد، می گوید: ورزش کردن بویژه ورزش‌های گروهی چون راهپیمایی در محیط باز پارک ها و ورزش صبحگاهی در پارک ها برای کسانی که امکان رفتن به باشگاه های ورزشی را ندارند، گزینه خوبی برای رسیدن به نشاط و شادابی جسمی و روحی است.

**اما آیا آسیب های ناشی از پشت میزنشینی می تواند به افزایش موارد پوکی استخوان منجر شود؟**

دکتر توانا با منتفی دانستن چنین احتمالی توضیح می دهد که پوکی استخوان پدیده ای است که به بیماری های خاص زمینه ای، ارث و سن افراد باز می گردد و در حالت طبیعی تا سنین قبل از پنجاه و پنج یا شصت سالگی در افراد دیده نمی شود. این بیماری بیشتر خانم ها را از سنین یائسگی به بعد تهدید می کند، اما به طور کلی با داشتن تغذیه مناسب و استفاده از لبنیات و منابع کافی ویتامین د و کلسیم، میوه و سبزی های تازه، داشتن تحرک و بهره گیری گاهی از نور آفتاب می‌توان از بروز این بیماری تا حد زیادی پیشگیری کرد.