

طریق سلوع

روزنامه

تاریخ
۱۹
مهر
۱۴۰۳
پنجشنبه

هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری

و درمان آن

این شماره: ساییدگی مفصل زانو

ساییدگی مفصل زانو به چه معناست؟



نقص تعادل عضلانی

آسیب‌های ورزشی

عوامل بیرونی مانند اضافه وزن، استفاده نادرست از ابزارها و تجهیزات، فعالیت‌های روزمره یا شغلی که نیازمند انجام حرکات تکراری زانو هستند

راه های درمان ساییدگی مفصل زانو

قدم اول در مسیر درمان درست و پیشگیری از هولناک شدن شرایط ساییدگی زانو، مراجعه به پزشک ارتوپدی است. در نهایت دکتر ارتوپد با بررسی وضعیت بیمار و تشخیص شدت آسیب، یکی از روش‌های زیر را برای درمان پیشنهاد خواهد کرد:

۱) فیزیوتراپی و تمرینات تقویتی

تمرینات تقویتی و فیزیوتراپی به تقویت عضلات اطراف زانو و افزایش پایداری مفصل کمک می کنند. این تمرینات معمولاً شامل تقویت عضلات کوآدریسپس، عضلات همسترینگ، عضلات محافظ زانو و عضلات استخوانی، شکمی ران و عضلات پهلویی می‌شوند.

۲) استفاده از باندها و ابزار پشتیبانی

استفاده از باندها، بریس‌ها و اسباب‌بازی‌های پشتیبانی می‌تواند به تثبیت و استحکام مفصل زانو کمک کند. این ابزارها بر روی زانو قرار گرفته و استحکام و پایداری زانو را افزایش می‌دهند.

۳) کنترل وزن

در صورتی که اضافه وزن دارید، کاهش وزن می‌تواند فشار و استرس مفصل زانو را کاهش داده و بهبود شدت ساییدگی زانو را ممکن سازد.

۴) کنترل و مدیریت درد

ممکن است پزشک شما روش‌های مدیریت درد را به شما توصیه کند تا درد و ناراحتی ناشی از ساییدگی مفصل زانو را کاهش دهید که استفاده از برخی داروها ممکن، فیزیوتراپی، کمپرسیون (استفاده از بانداژهای فشاری) و کمپرس گرم و سرد را شامل خواهد شد.

۵) جراحی

در موارد شدید و غیرقابل تحمل، لازم است به سراغ جراحی زانو بروید. جراحی ساییدگی زانو در این موارد در جهت تقویت لیگامانته‌ها، بازسازی مفصل زانو، ترمیم ضایعات بافتی انجام می‌شود و ممکن است به روش آرتروسکوپی (مجهزسازی و تصحیح مفصل زانو از طریق سوراخ کوچک) انجام شود.

۶) درمان ساییدگی مفصل زانو با سلول های بنیادی

درمان به موقع آرتروز زانو می تواند منجر به عدم از دست رفتن عملکرد مناسب زانو و عدم نیاز به جراحی های پیچیده مانند تعویض مفصل زانو شود. از روش های نوین در درمان آرتروز زانو استفاده از سلول های بنیادی است. این روش هیچ گونه عوارضی به همراه ندارد.

برای این منظور می توان از سلول های بنیادی خود بیمار استفاده کرد. در این روش ابتدا سلول های بنیادی از بافت های مختلف بیمار مانند استخوان یا چربی استخراج می شوند و پس از جداسازی با استفاده از آرتروسکوپی زانو در قسمت های آسیب قرار داده شده یا به زانو تزریق می‌شود و می‌توانند این نواحی را ترمیم کنند. این روش برای ورزشکاران که دچار آسیب ورزشی شده‌اند مناسب است و کمک می‌کند تا هر چه سریع تر سلامتی مفصل زانوی خود را به دست آورند.

راه های درمان ساییدگی زانو

دلیل باید بسیار در این زمینه هوشیار باشید.

اضافه وزن بیش از حد

مورد دیگری که از آن به عنوان یک دلیل مهم جهت به وجود آمدن ساییدگی زانو یاد می‌شود، اضافه وزن است. وقتی که وزن از حالت تناسب خود خارج می‌شود، فشار بسیار بالایی به زانوهای شما وارد خواهد شد. این موضوع در زمان انجام فعالیت‌های مختلف به خوبی حس می‌گردد، زیرا زانو توانایی تحمل وزن بیش از حد را ندارد.

قاعدتا با گذشت زمان همین فشار مداوم منجر به ساییده شدن زانو خواهد. مهم نیست دلیل اصلی اضافه وزن فرد چه موردی است، زیرا در نهایت وجود فشار مداوم بر روی زانو‌ها نتیجه‌ای به جز ایجاد آرتروز زانو ندارد و به همین دلیل افراد دارای وزن بالا باید تا آنجا که می‌توانند نسبت به کاهش وزن خود اقدام کنند.

روش‌های درمان ساییدگی مفصل زانو

درمان ساییدگی زانو روش‌های مختلفی دارد که هر کدام از آن‌ها با توجه به شرایط کلی بیمار مورد استفاده قرار می‌گیرند. اگر میزان ساییدگی زانو بیش از حد نباشد، معمولاً پزشک برایتان داروهای ضد درد خاصی همچون استامینوفن و یا ایبuprofen را تجویز خواهد کرد.

چنانچه این درمان‌ها چندان پاسخگو نباشند، توصیه اصلی استفاده از فیزیوتراپی است. فیزیوتراپی‌های خاصی همچون فیزیوتراپی در آب یک گزینه عالی برای این نوع ساییدگی محسوب می‌شود که می‌توان از آن استفاده کرد. درمان دیگری که در این زمینه مورد استفاده قرار می‌گیرد، آوزون‌تراپی نام دارد. در این روش از اتم‌های اکسیژن جهت بهبود بافت آسیب‌دیده مفصل زانوی شما استفاده خواهد شد. آوزون‌تراپی باید حتماً تحت نظر پزشک انجام بگیرد تا آسیبی به زانو وارد نشود.

اگر روش‌های گفته شده واقعاً نتیجه مناسبی نداشته باشند، باید به سمت استفاده از جراحی رفت. جراحی خاصی همچون آرتروسکوپی می‌تواند به بیماران کمک کند تا سلامت زانوهای خود را باز یابند. مورد دیگری که در این زمینه می‌توان به آن اشاره کرد، درمان ساییدگی زانو با استفاده از جراحی تعویض مفصل زانو است. این روش معمولاً در شرایطی به کار گرفته می‌شود که میزان ساییدگی بیش از حد قابل بوده اما قابل کنترل است. منظور از تعویض مفصل زانو قرار گرفتن یک سری ایمپلنت‌های مفصل مصنوعی در درون زانو است تا بیمار بتواند حرکات زانوی خود را به راحتی کنترل کند.

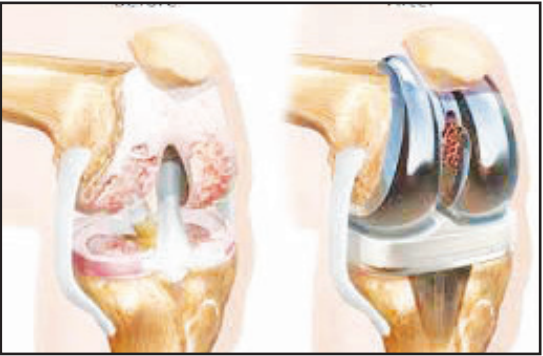
صفحه
۶
شماره
۴۰۳۳
سال
سی ام

سلامت



علت بروز آرتروز مفصل زانو

دکتر کاوه فرنی زاده



وسایل کمکی

استفاده از زانو بند، عصا و یا کفش های طبی به بیمارانی که دچار ساییدگی زانو هستند توصیه می‌شود .

شما می‌توانید با رعایت موارد بالا با استفاده از روش های درمانی دیگر مانند آب درمانی و .. به بهبود سریعتر درمان کمک کنید.و در نهایت پزشک می‌تواند به وسیله ی دارو با توجه به وضعیت هر فرد تجویز کند که مهمترین آنها داروهای ضد التهابی است که در نظر گرفته می‌شود .و در برخی موارد با توجه به شرایط بیمار امکان دارد برای درمان فقط نیاز به جراحی باشد.

دارو

در مواردی پزشکان دارو هایی را برای کاهش التهاب و در درد مفاصل تجویز می‌کنند. پاراستامول و استامینوفن دارو های متداول برای کاهش درد در مفاصل است. برخی دارو های موضعی و خوراکی نیز برای کاهش عوارض ناشی از آرتروز وجود دارد که پزشک با توجه به شرایط بیمار آن را تجویز می‌کند. دارو های دیگری نیز برای کاهش التهاب مفاصل تجویز می‌شوند :

ایندومتاسین

دیکلوفناک

مفنامیک

ناپروکسن

ملوکسیکام و پیروکسیکام

البته این دارو ها نیز بدون عوارض نبوده غالباً برای افراد دچار مشکلات معده و افراد مسن می‌تواند مشکل ساز باشند.

برخی دارو هایی همچون کندروآیتین سولفات و گلوکز آمین دارو هایی برای بازسازی مفاصل هستند . هر چند تاثیر این دارو ها هنوز اثبات نشده است اما مصرف چنین دارو هایی باید با تجویز متخصص ارتوپد باشد.

تزریق آزون

یکی از روش های غیر جراحی که برای تسکین آرتروز زانو استفاده میشود تزریق آزون است. در این روش گاز آزون در مفصل زانو تزریق شده و با کاهش رادیکال های آزاد باعث کاهش التهاب و درد در مفصل زانو می‌شود. امروزه مواد دیگری نیزبرای کاهش درد و التهاب مفاصل در میان مفاصل و استخوان ها تزریق می‌شود. کورتیکواستروئید ها ، پی آر پی و هیپالورونیک اسید نیز از جمله موادی هستند که برای تسکین درد مفاصل استفاده می‌شود.

جراحی

جراحی تعویض و مفصل و جراحی استئوتومی جراحی هایی هستند که برای درمان التهاب مفصل استفاده می‌شود.

آرتروز چگونه تشخیص داده‌می‌شود؟

دکتر ابراهیم زاده

آرتروز زانو معمولاً به مرور زمان شروع می‌شود و به آرامی تشدید می‌شود.

علائم زیر را می‌توان به‌عنوان نشانه‌ها و علائم آرتروز زانو نام برد:

درد: مفصل زانو ممکن است در حین حرکت و یا پس از حرکت شروع به درد گرفتن کند.حساسیت به لمس: هنگام فشار آمدن به مفصل یا لمس آن ممکن است دچار درد و ناراحتی شود.خشک و سفت شدن مفصل:

بیشتر اوقاتی که برای مدت طولانی بی‌حرکت هستید، مخصوصاً صبح که از خواب بیدار می‌شوید، مفاصل صافی تق تق می‌دهند.محدودیت‌های حرکتی: در این حالت امکان حرکت‌دادن کامل مفاصل خود را نخواهید داشت.احساس ساییده‌شدن: ممکن‌است هنگام تکان‌دادن مفصل زانو، احساس صدای سایش داشته‌باشید.تشکیل ضایعه استخوانی: اسپرژ یا خار استخوانی شبیه یک توده سخت است که ممکن است در اطراف فصل آسیب‌دیده تشکیل گردد.

علت آرتروز زانو چیست؟

بالا رفتن سن از رایج‌ترین دلایل آرتروز زانو است. به طور تقریبی افراد هرچه بیشتر پا به سن می‌گذارند تا حدودی به ساییدگی زانو مبتلا می‌شوند. به هرحال برخی عوامل در سنین پایین تر می‌توانند ریسک ابتلا به آرتروز را در افراد افزایش دهند. برخی از اصلی ترین عوامل عبارتند از:

افزایش وزن: افزایش وزن باعث افزایش فشار بر مفاصل شده و هر کیلوگرم وزن می‌تواند تا ۳ کیلوگرم بار اضافی به زانو‌ها وارد کند.وراثت: عاکل وراثت می‌تواند فرد را در مقایسه با دیگران بیشتر در معرض ابتلا به آرتروز قرار دهد.جنسیت: در زنان بیشتر از مردان احتمال بروز آرتروز وجود دارد؛ مخصوصاً در زنان بالای ۵۵ سالآسیب های تکراری به مفاصل: درصورتی‌که فرد به‌دلیل شغلی نیاز به‌برخی کارها داشته‌باشد، ازجمله زانوزدن، بلند کردن اجسام سنگین و … به‌احتمال بیشتری به آرتروز زانو مبتلا می‌شود.فعالیت های ورزشی؛ ورزش هایی مانند فوتبال و تنیس و دو می‌تواند فرد را در معرض ریسک بالاتری از ابتلا به آرتروز قرار دهد. ورزشکاران باید مراقبت بیشتری از مفاصل خود داشته باشند و فعالیت های بدنی منظم و آرامی در جهت تقویت عضلات مفاصل خود انجام دهند. در واقع این ضعیف شدن عضلات بدن است که فرد به آرتروز مبتلا می‌شود. سایر بیماری های: ابتلا به دومین نوع شایع آرتریت که به آرتریت روماتوئید شناخته می‌شود، احتمال بروز آرتروز را در افراد بالا می‌برد. علاوه بر این مشکلات متابولیک مانند افزایش غیر عادی هورمون خون و یا آهن خون، از جمله بیماری های شایع در ایجاد آرتروز هستند.

آرتروز چگونه تشخیص داده‌می‌شود؟

از روش‌های زیر برای تشخیص آرتروز زانو می‌توان استفاده کرد:

عکس برداری رادیولوژی

با استفاده از عکس برداری رادیولوژی نمی‌توان به وضعیف غضروف‌ها

^[1] در نهایت پزشک می‌تواند به وسیله ی دارو با توجه به وضعیت هر فرد تجویز کند که مهمترین آنها داروهای ضد التهابی است که در نظر گرفته می‌شود

^[2] در برخی موارد با توجه به شرایط بیمار امکان دارد برای درمان فقط نیاز به جراحی باشد

^[3] در این روش گاز آزون در مفصل زانو تزریق شده و با کاهش رادیکال های آزاد باعث کاهش التهاب و درد در مفصل زانو می‌شود