



تاریخ
۲۱
بهمن
۱۴۰۳
یکشنبه

# هر شماره؛ معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

## از جنبه‌های مختلف

### این شماره: زانودرد

## گوناگون

صفحه
۶
شماره
۴۱۳۴
سال
سی ام

## بیماری زانوی دوندگان



سایت دکتر مصطفی شاهرزایی می نویسد: یکی از دلایل درد زانو، بیماری زانوی دوندگان یا سندروم درد پاتلوفمورال است. زانوی دونده اصطلاحی برای توصیف احساس درد در اثر مشکلات زانو است. درد زانو حاصل از این بیماری باعث اختلال در زندگی روزانه فرد بیمار می‌شود. در این مطلب به بررسی علائم و علت‌های بیماری زانوی دوندگان می‌پردازیم. در ادامه با ما همراه باشید.

بیماری زانوی دوندگان یکی از شایع‌ترین علت زانو درد در بین ورزشکاران و جوانان فعال، عارضه زانوی دوندگان یا سندروم درد پاتلوفمورال است. در این بیماری، فرد یک درد مبهم در قسمت پشت و اطراف قسمت بالای کشکک زانو حس می‌کند. در این بیماری، انجام فعالیت‌های مانند دویدن در شیب پایین، آمدن پله‌ها به سمت پایین، نشستن‌های طولانی مدت و... شدت درد را بیشتر می‌کند. مراجعه زودهنگام و انجام برخی از درمان‌های خانگی می‌تواند تا حد زیادی نشانه‌های این بیماری را کنترل کند. عارضه زانوی دوندگان بیشتر در بین زنان شایع است. همچنین نوجوانان و جوانان بیشتر در معرض ابتلا به بیماری زانوی دوندگان قرار دارند.

### علائم زانوی دوندگان

اولین علامت شایع این بیماری، احساس درد در قسمت جلوی زانو است. به‌طوری‌که با تشدید فعالیت‌های مانند بالا و پایین آمدن از کوه یا پله شدت درد افزایش پیدا می‌کند. در بیشتر مواقع، درد به وجود آمده با استراحت تسکین پیدا می‌کند. برخی از افراد ممکن است علاوه بر احساس درد زانو علائم دیگری را نیز تجربه کنند. قفل شدن موقتی زانو، فرد برای مدتی احساس قفل زدن زانو را دارد. البته این علامت پایدار نیست و بعد از مدت کوتاهی رفع می‌شود. تورم، در مواقعی ممکن است ناحیه زانو متورم شده و ترشحاتی از آن خارج شود.

### علت بیماری زانوی دوندگان

بیماری زانوی دوندگان زمانی رخ می‌دهد که پشت کشکک زانو در تماس با استخوان ران قرار بگیرد. تا به امروز علت دقیق این بیماری هنوز به طور کامل مشخص نیست. تحقیقات انجام‌گرفته نشان می‌دهد یکی از علت‌های زیر می‌تواند زمینه‌ساز ایجاد این بیماری باشد.

### استفاده بیش از اندازه از زانو

بیشتر محققان در این زمینه بر این باورند که استفاده بیش از حد از مفصل پاتلوفمورال باعث ایجاد این عارضه می‌شود. انجام برخی از تمریناتی پر فشار مانند حرکات لانژ و حرکت پلیومتریک به بافت‌های داخل و اطراف زانو آسیب وارد می‌کند. همچنین وارد شدن اضافه بار روی زانو می‌تواند از دیگر علت‌های عارضه زانوی دوندگان باشد.

### ضربه وارد شدن به‌زانو

افتادن یا وارد شدن ضربه به کاسه زانو، احتمال تجربه بیماری زانوی دوندگان را در فرد افزایش می‌دهد.

### ردیف نبودن استخوان‌ها

خارج شدن از وضعیت صحیح هر یک از استخوان‌های باسن تا مچ پا می‌تواند یکی از دلایل به وجود آمدن بیماری زانوی دوندگان باشد. در این شرایط، کاسه زانو در فشار اصلی خود حرکت نمی‌کند و در نتیجه فرد در ناحیه زانو، درد احساس می‌کند. بی‌ثباتی و بیش تحرکی کشکک زانو احتمال به وجود آمدن عارضه زانوی دوندگان در افرادی که کف پای صافی دارند بیشتر است. زیرا در این افراد فشار اضافی بر روی زانو وارد می‌شود. در این افراد زمانی که مفاصل بیش از اندازه حرکت کنند ممکن است درد در ناحیه زانو ایجاد شود.

### عضلات ضعیف یا نامتعادل

با ضعیف شدن و یا انعطاف‌ناپذیر شدن عضلات نگه‌دارنده زانو در قسمت جلوی ران ممکن است عارضه زانوی دوندگان به وجود آید. در این شرایط قرار نگرفتن کاسه زانو در جای مناسب باعث ایجاد درد زانو می‌شود.

### تشخیص بیماری زانوی دوندگان

بهرتر است فرد بعد از مشاهده علائم این بیماری سریعاً به پزشک مراجعه کند. پزشک ابتدا با گرفتن شرح‌حال از بیمار، معاینات فیزیکی را انجام می‌دهد. در این معاینات توازن، تقارن پاها، نحوه راه رفتن و دویدن فرد مورد بررسی قرار می‌گیرد. همچنین برای تشخیص بیماری، انعطاف‌پذیری عضلات متصل به زانو آنالیز می‌شود. بعد از انجام معاینات برای تشخیص اینکه آیا محل درد استخوان کشکک است، پزشک انجام تست‌های زیر را درخواست می‌کند.

تست وحشت

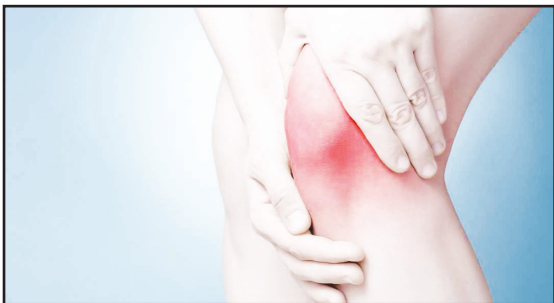
تست زاویه Q

تست پاتلا آلتا

تست کلارک

در شرایطی ممکن است پزشک برای تشخیص و تعیین علت دقیق زانو درد آزمایش‌های زیر را تجویز کند.

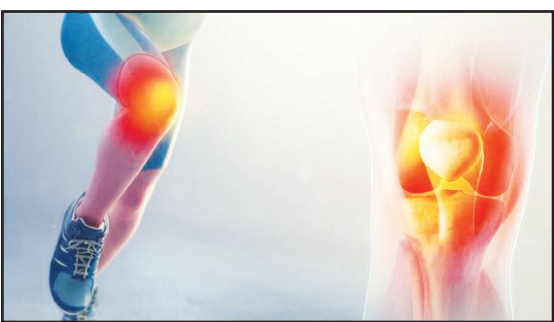
## آیا کفش های نامناسب موجب زانو درد می شود؟



سایت دکتر مصطفی شاهرزایی می نویسد: سبک پوشش شما و به خصوص کفش‌هایی که استفاده می‌کنید چیزهای زیادی راجع به آن چه هستید بیان می‌کند. آن‌ها می‌توانند نشان دهنده حرفه‌ای بودن، ورزشکاری، آرام بودن و... باشند. برخی از کفش‌ها صرفاً برای زیبا به نظر رسیدن طراحی شده‌اند در حالی که برخی دیگر از آن‌ها برای محافظت از پا و راحتی آن طراحی می‌شوند؛ بنابراین گاهی اوقات کفش‌هایی که با استفاده از آن‌ها سبک خود را به دیگران نشان می‌دهید ممکن است محافظ خوبی برای پاهای، کمر و به خصوص زانوهایتان نباشد.

زانوها به تحرک و تعادل فرد کمک می‌کنند. در واقع ثباتی که زانو در قسمت پائینی بدن به وجود می‌آورد باعث توزیع وزن برابر برای محافظت از بقیه قسمت‌های بدن است. تأثیر یا توزیع نامناسب وزن وقتی که مفصل زانو در حین انجام فعالیت‌های روزانه به طور فعال در حرکت است غالباً منجر به عدم عملکرد صحیح مفصل می‌شود. با ناپایداری زانو استخوان‌ها نامهارنگ شده و رباط‌ها، استخوان‌ها و غضروف‌ها دچار فشار می‌شوند؛ بنابراین اگر احتیاط لازم انجام نشود

ممکن است پاره یا شکسته شوند. کفش‌های روی وضعیت پاهای شما تأثیر بسیاری دارند. هنگام راه رفتن میزان فشار داخل مفصل زانو افزایش پیدا می‌کند که این بسته به نوع کفش شما، می‌تواند در بهتر یا بدتر شدن نحوه قرار گیری مفصل زانو تأثیر بگذارد. به همین دلیل استفاده از کفش مناسب برای سلامت پا و زانو بسیار مهم است.



چگونه کفش نامناسب باعث زانو درد می‌شود؟ اگر در ناحیه زانو دچار درد شدید اول از هر چیز به کفش‌های خود فکر کنید که آیا مناسب بوده‌اند یا خیر؟ به خصوص اگر سبک زندگی فعالی دارید و ساعات زیادی پاهایتان فعالیت دارند. وقتی کفش‌ها مناسب نباشد از مچ پا و زانو محافظت نمی‌کند. در نتیجه، عدم محافظت می‌تواند به مرور زمان باعث ایجاد درد و آسیب در ناحیه زانو شود. اما چگونه این اتفاق می‌افتد؟

### کف نامناسب

هر چه یک جفت کفش خاص را بیشتر بپوشید کف آن بیشتر ساییده می‌شود. کفشی با کف مایل مانند کفش‌های پاشنه دار می‌تواند باعث درد زانو شود. کفش‌های پاشنه دار کل بدن را از حالت تراز خارج می‌کنند و به زانو فشار می‌آورند تا فشار بالاتر از حد معمول را تحمل کند. وقتی کفی کفش حالت کج داشته باشد دیگر در صفحه افقی راه نخواهید رفت و هر پا روی سطحی قرار خواهد گرفت که حدود ۸ درجه به خط میانی بدن متمایل است. بهتر است از این نوع کفش فقط در مواقع خاص استفاده کرد زیرا حتی پاشنه کم می‌تواند فشار روی زانو را افزایش دهد.

### عدم انعطاف

مورد دیگری که کفش می‌تواند باعث درد زانو شود شیب داخلی است که در بیشتر کفش‌ها وجود دارد. برای فعالیت صحیح زانو، آن‌ها باید با لگن و پاهای شما هماهنگی داشته باشند. کفش‌هایی که موجب تغییر تراز بندی بدن می‌شوند زانو را مجبور به فعالیت بیشتر می‌کنند. مثلاً کفش‌های پاشنه بلند باعث تغییر زاویه پا می‌شود و در نتیجه سبب می‌شوند وزن شما به جلو برود. این عدم انعطاف زانو را متشنج کرده و سبب فشار مداوم به پشت زانو می‌شود. به همین خاطر در توان‌بخشی تاندونیت از اسکات روی صفحه مورب برای فشار دادن تاندون کشکک استفاده می‌شود. در زانو‌هایی که سالم هستند تغییر جهت روبه‌جلو در ابتدا سبب مشکل نمی‌شود اما خطر آسیب در آینده را افزایش می‌دهند زیرا در این حالت دیگر فشار به طور مساوی توزیع نمی‌شود.

### خستگی پائین تنه

پوشیدن کفش نامناسب ممکن است باعث فشار و خستگی روی پای شما شود. خستگی پاها می‌تواند نحوه راه رفتن شما را تغییر دهد که این تغییر می‌تواند زانو را نیز خسته کرده و باعث بروز آسیب حاد در آن قسمت شود.

### قدم های کوتاه

راه رفتن به طور طبیعی برای فواصل بدنتان و به خصوص زانوهایتان خوب است. اما وقتی به خاطر کفش خود مجبورید قبل از برداشتن هر قدم مکث کنید و به فکر فرو روید به طور خودکار گام‌های شما کوتاه



### آگهی مزایده مال غیر منقول

برابر آیین نامه اجرای مفاد اسناد رسمی و به موجب پرونده اجرائی به شماره بایگانی ۱۴۰۳۰۰۵۹۱ این اداره، له خانم فاطمه عامریانی علیه آقایان امیر حسین و محمد امین شریف و خانم ماهرخ مجرد ورثه مرحوم عبدالحسین شریف با کدملی ۲۳۷۱۷۶۷۲۷۱ موضوع سند ازدواج شماره ۱۱۹۱۵ دفترخانه ازدواج شماره ۵۰ شیراز، شش‌دانگ یک قطعه زمین به پلاک ۲۶۴/۱۴۶ واقع در قطعه ۴ بخش ۷ فارس کازرون واقع در کازرون جاده دوان خیابان آفرینش ملکی آقای عبدالحسین شریف فرزند محمد جواد دارای سند مالکیت تک برگ به مساحت ۲۴۲ مترمربع و فاقد اعیانی در قبال قسمتی از اصل طلب خانم فاطمه عامریانی بستانکار پرونده و نیم عشر اجرائی و هزینه های اجرائی. حدود و مشخصات ملک: شمالاً: بی است بطول (۱۱/۰۰) یازده متر به خیابان ۱۶ متری شرقاً: بی است بطول (۲۲/۰۰) بیست و دو متر به قطعه نود و پنج تفکیکی شماره یکصد و چهل و هفت فرعی از دو بیست و شصت و چهار اصلی غرباً: بی است بطول (۲۲/۰۰) بیست و دو متر به قطعه نود و سه تفکیکی شماره یکصد و چهل و پنج فرعی از دو بیست و شصت و چهار اصلی مشخصات مالکیت: عبدالحسین / شریف فرزند محمد جواد شماره شناسنامه ۷۳۳ تاریخ تولد ۱۳۳۱/۱۰/۰۴ صادره از کازرون دارای شماره ملی ۲۳۷۱۷۶۷۲۷۱ با جز سهم ۶ از کل سهم ۶ بعنوان مالک شش‌دانگ عرصه و اعیان با شماره دفتر الکترونیکی ۱۳۹۵۲۰۳۱۱۰۰۲۰۲۱۰۷ ثبت گردیده است. شش‌دانگ سهم مدیون پرونده در ملک مزبور کارشناس رسمی دادگستری ارزیابی و در قبال طلب بستانکار و نیم عشر اجرائی و حق حراج از ساعت ۹ الی ۱۲ در تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۶ در محل اداره ثبت اسناد و املاک کازرون از طریق مزایده به فروش می‌رسد. مزایده شش‌دانگ پلاک ۲۶۴/۱۴۶ واقع در قطعه ۴ بخش ۷ فارس کازرون از مبلغ چهل و یک میلیارد و یکصد و چهل میلیون ریال به شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی از طرف خریدار نقدا فروخته خواهد شد و چنانچه روز مزایده مصادف با تعطیل رسمی غیر مترقبه گردد، مزایده روز اداری پس از تعطیل در همان محل و ساعت انجام می‌شود و حقوق دولتی و حق مزایده طبق مقررات نقدا وصول خواهد شد. بدهی های احتمالی و سایر هزینه های قانونی دیگر که تعلق بگیرد مشخص نیست و چنانچه از این بابت تا روز فروش بدهی داشته باشد به عهده برنده مزایده خواهد بود. خریداران مکلفند قبل از برگزاری مزایده نسبت به واریز ۱۰ درصد مبلغ پایه مزایده به حساب سپرده اداره ثبت اسناد اقدام نمایند حضور خریدار یا نماینده قانونی او در جلسه مزایده الزامی است. برنده مزایده مکلف است ظرف ۵ روز از تاریخ مزایده نسبت به واریز مابه التفاوت مبلغ فروش به حساب صندوق ثبت اقدام نماید در غیر این صورت مبلغ تودیمی قابل استرداد نبوده و به حساب خزانه واریز خواهد شد. ( این آگهی در یک نوبت در روزنامه طلوع چاپ کازرون منتشر و در معابر عمومی نیز الصاق می‌گردد )

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۱۱/۲۱ ۴۶۰۹۲/۱۹۷۳۲۴۱ ۱۱۶۴ م الف

### رضا رجیبی زاده – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کازرون

**موضوع: اطلاعیه اعلان عمومی عوارض و بهاء خدمات و سایر درآمدهای و دستورالعمل شهرداری اسیر از سال ۱۴۰۴**

به اطلاع شهروندان محترم اسیر می‌رساند در راستای اجرای ماده ۵۷ قانون شهرداری و به استناد تبصره ۳ ماده ۲ قانون درآمد پایدار و هزینه شهرداری‌ها و دهیاری‌ها مصوب سال ۱۴۰۱ ماده ۲۱ و ۲۷ دستورالعمل اجرائی شماره ۲۰۳۷۲۶ مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۳۰ وزیر محترم کشور بندهای ۹، ۱۶ و ۲۶ ماده ۸۰ و ماده ۸۵ قانون تشکیلات، وظایف و انتخابات شوراهای اسلامی کشور و انتخاب شهرداران بند ۲۶ ماده ۵۵ و ماده ۷۴ قانون شهرداری و دستورالعمل‌ها و آیین‌نامه‌های اجرائی و به استناد بند ۹ ماده ۸۰ قانون تشکیلات، وظایف و انتخابات شوراهای اسلامی کشور و انتخاب شهرداران مصوب ۱۳۷۵ و اصلاحات بعدی آن و همچنین مستند به ماده ۳۰ آیین‌نامه مالی شهرداری‌ها، تعرفه های مصوب بهاء خدمات و عوارض شهرداری اسیر که در جلسه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۴ شورای اسلامی شهر به شماره ۱۹۳ با موافقت اعضای محترم شورای اسلامی شهر اسیر تصویب گردیده است. پس از دریافت تاییدیه هیات تطبیق مصوبات شوراهای اسلامی شهرستان مهر موضوع ماده ۹۰ قانون شوراها به شماره ۶۷۷ تاریخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۴ و همچنین طی نامه شماره ۱۰۶۰ مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۴ شورای اسلامی شهر اسیر جهت اجرا در سال ۱۴۰۴ به شهرداری اسیر ابلاغ شده است، برای اطلاع عموم شهروندان و ذینفعان آگهی و اعلان عمومی می‌گردد. شایان ذکر است شرح کامل تعرفه عوارض و بهای خدمات و آیین‌نامه‌های پیوست، در سایت شهرداری اسیر به آدرس <https://asircity.ir/> قابل مشاهده می‌باشد.

۱۸۸۰۰۲۰ ۴۶۰۹۰

**جعفر همتی – شهردار اسیر**