



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

آرتروز زانو



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۵۳-۱۰۰۱

شماره بازنگری: ۰۲

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش فیزیوتراپی- واحد آموزش سلامت

*مستقیم پا را بالا آوردن در حالت دراز کشیده:

پای خود را صاف و بلند کنید.

عضلات ران پای خود را سفت کنید.

پس از ۵ ثانیه به آرامی پای خود را بر زمین بگذارید. ۱۰ بار

این حرکت را انجام دهید و سپس استراحت کنید. ۱۰ بار

دیگر نیز انجام دهید و بعد پای خود را عوض کنید.



منابع:

<https://www.wolterskluwer.com/en/solutions/uptodate>

<https://www.clinicalkey.com>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت **رایگان** همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

*کشش ساق پا در حالت ایستاده:

دست های خود را روی پشتی یک صندلی تکیه دهید. پای

راست خود را خم کنید. پای چپ با فاصله یک قدم در پشت

پای راست قرار بگیرد.

به آرامی پای چپ خود را صاف کنید. پاشنه پای چپ را به

زمین فشار دهید.



* بلند کردن پاشنه پا در حالت ایستاده:

صاف بایستید. پاشنه پاها را از زمین بلند کنید. ۵ ثانیه در

این حالت بمانید و سپس به آرامی پاشنه ها را روی زمین

بگذارید. این حرکت را ۱۰ بار انجام دهید، استراحت کنید و

۱۰ بار دیگر هم انجام دهید.



مددجوی گرامی:

با آرزوی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور آشنایی با آرتروز زانو و نکات خودمراقبتی مربوط به آن تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

آیا می دانید زانو درد چگونه به وجود می آید؟

یکی از شایعترین علل ایجاد زانو درد در افراد بالای ۴۰ سال، آرتروز است که خانم‌ها بیشتر از آقایان به آن دچار می شوند. این بیماری با افزایش سن پیشرفت می کند. علاوه بر سن، عوامل زیر نیز در بروز و پیشرفت این بیماری موثرند:

ضربه، پارگی عناصر دور زانو مانند رباط ها، شکستگی ها و در رفتگی های استخوان های داخل زانو، کج بودن ساق پاها، چاقی، عوامل ارثی، برخی از شغل ها که باعث فشار بیش از حد به زانو می شود به ویژه افرادی که در طول فعالیت های کاری سخت هیچ گونه استراحتی به مفاصل جهت ترمیم نمی دهند.

برخی وضعیت های خاص مانند چهار زانو نشستن، دو زانو نشستن، استفاده از توالت معمولی به صورت طولانی، بالا و پایین رفتن از پله ها به دفعات متوالی به خصوص پله هایی که شیب تند دارند و بیماری های خاص غضروف و مفصل و مفاصل و رباط ها.



علائم و نشانه های آرتروز زانو:

- وجود درد که با پیشرفت بیماری ایجاد می شود.

- کاهش میزان توانایی حرکت زانو به اطراف

- ضعف و لاغر شدن عضلات اطراف مفصل به علت کاهش میزان دامنه حرکتی

- خشک شدن مفصل

- تجمع مایع در مفصل

- تغییر شکل ظاهری پاها به صورت پای پرانتری

- ایجاد صدا در هنگام فشار بر روی زانو

زانو درد چگونه درمان می شود؟

* درمان دارویی طبق نظر پزشک

* کاهش وزن در صورت وجود چاقی

* پرهیز از چهار زانو نشستن

* بالا و پایین رفتن از پله ها به صورت یک پله

* عدم انجام حرکات چرخشی، جهشی و تند

* تقویت عضلات اطراف مفصل زانو

* حذف فعالیت ها و حرکاتی که سبب تشدید درد می گردند.



* استفاده از زانو بند و وسایل کمکی طبق نظر متخصص مربوطه یا مشاوره با فیزیوتراپیست

* آب درمانی

* تنظیم یک برنامه درمانی برای بیمار توسط فیزیوتراپیست به خصوص در مواردی که بیماری شدت یافته و احتمال زمین گیر شدن وجود دارد.

* بهتر است در موارد شدید بیماری، تنظیم برنامه درمانی در ارتباط با محیط فرد صورت گیرد مانند تنظیم ارتفاع تخت، واکر و آموزش استفاده از وسایل کمکی مانند عصا و واکر

درمان جراحی: زمانی که درد و مشکلات مفصل خیلی شدید است، عمل جراحی طبق نظر پزشک متخصص ارتوپدی ضرورت می یابد.

تمرینات ورزشی برای آرتروز زانو

* فشار دادن زانو به زمین در حالت دراز کشیده:

این ورزش بر عضله چهار سر ران تاثیر دارد.

به روی زمین دراز بکشید. هر دو پا باید روی زمین باشد. عضلات پای چپ را سفت کنید و مدت ۵ ثانیه در همین حالت بمانید و سپس شل کنید. ۱۰ بار این تمرین را انجام دهید و استراحت کنید. سپس ۱۰ بار دیگر نیز انجام دهید.

