

## آرتروز زانو چیست؟

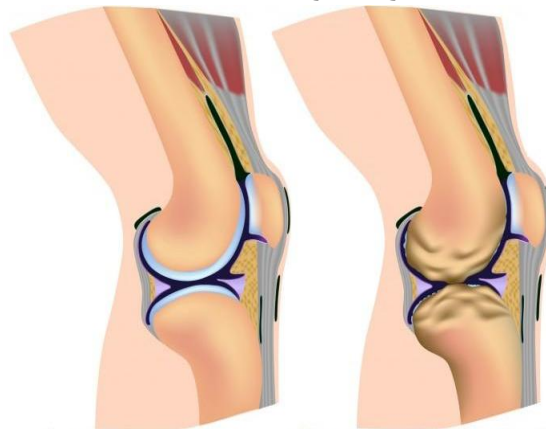
به دلیل وجود غضروف مفصلی یک زانوی سالم به راحتی میتواند خم و راست شود. این عنصر دو انتهای استخوان های تشکیل دهنده مفصل زانو را می پوشاند. همچنین بین استخوانها دو قطعه C شکل منیسک وجود دارد که به عنوان جاذب فشار عمل میکند. اساس مشکلات در بیماری آرتروز، فرسودگی و تخریب همین غضروف بین مفصلی می باشد.

## چگونه ایجاد میشود؟

فرسودگی و تخریب غضروف مفاصل با افزایش سن، ایجاد می شود. اگر غضروف بطور کامل از بین برود، استخوانها مستقیماً روی هم حرکت میکنند، در نتیجه با فرسوده شدن غضروف، حرکت استخوانها روی هم دردناک خواهد شد.

برای ترمیم غضروف از دست رفته استخوانها شروع به رشد به سمت بیرون میکنند و بر جستگیهای دردناکی به وجود می آورند. که این برجستگی ها و التهاب اطراف آن نیز سبب افزایش درد در محل زانو می شود.

**علائم:** از علائم شایع آرتروز زانو درد و خشکی می باشد. علائم در ابتدای صبح و بعد از مدتی عدم فعالیت بدتر میشود.



زانوی سالم

زانوی دچار آرتروز (حرکت استخوانها مستقیم بر روی یکدیگر) مرکز جامع توانبخشی امید

## علل آرتروز زانو چیست؟

عوامل زیادی ریسک بروز آرتروز را افزایش میدهند:

**سن:** توانایی غضروف برای ترمیم آسیب دیدگی با افزایش سن کاهش می یابد. به طور معمول آرتروز در افراد مسن و پسا به سن گذاشته دیده میشود.

**ارث:** ژنهای خاصی به آرتروز وابسته اند. صفات ارثی مانند زانوی پرانتری و ضربدری ریسک ابتلا به آرتروز زانو را می افزایشند.

**آسیب:** آسیبهای ورزشی به زانو ریسک ابتلا به آرتروز را می افزایشند.

**وزن:** افزایش وزن با افزایش فشار به زانو ریسک ابتلا به آرتروز را می افزایشند.

**استفاده بیش از حد از زانو:** حرکات تکراری در بعضی مشاغل که با بلند کردن و جابه جایی اجسام همراه است نیز ریسک ابتلا به آرتروز را می افزایشند.

**بیماریهای دیگر:** سایر بیماریها مانند نقرس، عفونت مفصل زانو و ... هم افزایش ریسک آرتروز هستند.

## اهمیت تشخیص به هنگام

با توجه به افزایش شدت بیماری با گذشت زمان، تشخیص زود هنگام آن ضروری است. شرح حال و معاینه و تهیه عکس رادیو لوژی جزء ملزومات تشخیص آرتروز است.

## درمانهای رایج آرتروز زانو

اگر چه درمان قطعی برای آرتروز وجود ندارد اما راهکارهایی جهت کاهش درد، خشکی مفاصل و بهبود دامنه حرکتی وجود دارد، درمان برای هر فرد متفاوت است:

**تغییرات سبک زندگی:** اگر درد سبک زندگی روزمره را مختل نکرده باشد تغییر در روش زندگی و حمایت از زانو باعث کند شدن روند بیماری می گردد.

**تمرینات سبک:** انجام تمرینات سبک با تقویت عضلات اطراف زانو، باعث می شود تا در حین فعالیت های روزمره فشار کمتری به مفصل وارد شود.

**جراحی:** درمورد مفاصلی که غضروف به طور کامل از بین رفته و سطوح استخوانی به هم رسیده اند و دیگر فرد قادر به خم و راست کردن زانو نیست جراحی و تعویض مفصل مدنظر قرار می گیرد .

### رویکرده منحصر به فرد مرکز جامع توانبخشی امید در آرتروز زانو:

علاوه بر درمانهای رایج، PRP و گاز ازن داخل مفصل تزریق میگردد .

توجه به ساختمانهای اطراف مفاصل بویژه عضلات و بورسها که ثانویه به آرتروز دچار درد می شوند .

توجه به راستای زانو و میج پا در کاهش درد و علائم .



● مرکز جامع توانبخشی امید ●

**Omid Rehabilitation Clinic**

۱. خیابان پاسداران، خیابان شهید کلاهدوز (دولت)، دیباجی جنوبی، روبروی سنجابی  
تلفن: ۰۲۱-۲۲۷۸۰۷۰۱

۲. خیابان ولیعصر، نرسیده به استاد مطهری، کوچه افتخار شماره ۳۴، طبقه همکف  
تلفن: ۰۴۱-۸۸۸۹۸۴۴۰

واحد ارتوپدی فنی  
کلینیک طب فیزیکی و توانبخشی

[www.omidrehab.com](http://www.omidrehab.com)

کلینیک تخصصی کمر  
[www.lumbar.ir](http://www.lumbar.ir)

که این وسایل کمکی در مرکز جامع توانبخشی امید توسط متخصصین ارتوپدی فنی برای هر فرد طراحی و تولید می شود.



مرکز توانبخشی امید

**تزریق استروئید:** کورتیزون با اثر ضدالتهابی شدید می تواند در مواردی که به درمانهای معمول پاسخگو نیستند به خوبی عمل کند و شرایط بیمار را برای مدتی بهتر کند .

**PRP:** در این روش مقداری از خون بیمار به منظور تقویت و تغلیظ فاکتورهای رشدی در دستگاه سانترفیوژ قرار گرفته و سپس داخل مفصل تزریق می گردد تا به ترمیم و کاهش عوارض ناشی از خشکی زانو کمک کند. ماندگاری این روش با توجه به شرایط هر بیمار متفاوت بوده و بین یک تا دو سال است .

**تزریق گاز ازن:** گاز ازن با اثر پلوروتراپیک موجب افزایش خونرسانی و نفوذپذیری فاکتورهای رشدی در زمان تزریق و کاهش التهاب می گردد. همچنین با بهبود گردش خون سبب تسهیل در فرایند ترمیم غضروف آسیب دیده می شود.

**کاهش وزن:** با کاهش وزن، فشار و استرس کمتری بر روی زانو و مفاصل آن وارد می شود. از این رو کاهش وزن یکی از توصیه های اصلی به بیماران دچار آرتروز زانو می باشد.

**تغییر در محیط زندگی:** تغییرات باید به گونه ای باشد که از فعالیت های تکراری که سبب ایجاد استرس بر روی مفصل زانو می شود، بکاهد. استفاده کمتر از پله ها از جمله این تغییرات می باشد.

**دارودرمانی:** شامل استفاده از داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی به منظور کاهش درد و التهاب و مکمل های غذایی مانند گلوکزامین و کندروتین سولفات است. لازم به ذکر است این داروها حتما باید توسط پزشک شما تجویز گردد.

**توانبخشی:** منظور از این درمان ، استفاده از مدالیتته های مختلف فیزیوتراپی ، لیزر درمانی و تمرین دادن به زانو با هدف کاهش التهاب و درد و همچنین تقویت عضلات است. گاهاً ماساژ درمانی عضلات پا که به شکل ثانویه دچار مشکل شده اند به کمتر کردن خشکی مفاصل و بهتر شدن تحرک آن کمک می کند .

**استفاده از وسایل کمکی:** اکثر افراد مبتلا به آرتروز زانو از پرانتزی شدن پاهای خود شکایت میکنند که این مورد با کاهش فضای داخلی مفصل زانو نسبت به خارج آن ایجاد میشود . پیشگیری و اصلاح این مشکل با استفاده از زانوبند های مخصوص ، کفی و صندل مخصوص هر فرد امکانپذیر است.