آرتروز یک بیماری مفصلی است که در آن غضروف مفصل آسیب دیده و تخریب می شود. در نتیجه استخوان مفصل‌دچار ساییدگی و خوردگی می شود .عموم مردم به این بیماری ساییدگی مفصل نیز می گویند.

آرتروز شایعترین بیماری مفصلی است که از دهه سوم زندگی شروع می شود در سن ۴۰ سالگی تقریبا اکثر افراد جامعه دچار تغییرات آرتروزی می شوند ولی در بیشترآنها علائم بالینی دیده نمی شود. آرتروز شروعی تدریجی وسیری پیشرونده دارد و سال به سال شدیدتر می شود.

مفصل زانو به دلیل اینکه تحمل کننده وزن می باشد. تحت فشار و آرتروز بیشتری می باشد. یکی از علائم آرتروز زانو درد مفصل است که با فعالیتهای ایستاده بدتر شده و با استراحت بهتر می شود . تورم تغییر شکل مفصل اشکال در راه رفتن و خشکی صبحگاهی از دیگر علائم آن می باشد. با پیشرفت آرتروز دامنه حرکات مفصل کاهش یافته و در موارد پیشرفته مفصل خشک و بی حرکت می شود.

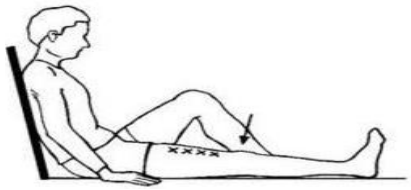
چاقی و ضعف عضلات از عوامل بسیار مهم تشدید کننده بیماری است, بنابراین کاهش وزن و تقویت عضلات باورزشهای مناسب به ویژه در آب از علائم آن می کاهد و سیر بیماری را کاهش می دهد.

رعایت نکات زیر توصیه می گردد:

- ✓ از نشستن به صورت دو زانو و چهار زانو اجتناب کنید.
- ✓ درموقع درد از ایستادن و راه رفتن طولانی اجتناب‌کنید.
- ✓ از توالت فرنگی استفاده کنید .
- ✓ در زیر نور آفتاب زانوهای خود را به آرامی ماساژ دهید.
- ✓ از بلند کردن بار سنگین اجتناب کنید.
- ✓ روزانه به میزان کافی آب بنوشید.
- ✓ دربالارفتن از پله ابتدا پای سالم را بالا گذاشته و پای ناسالم را کنار آن بگذارید ودر پایین آمدن، ابتدا پای ناسالم را پایین گذاشته و سپس پای سالم را در کنار آن قرار دهید.

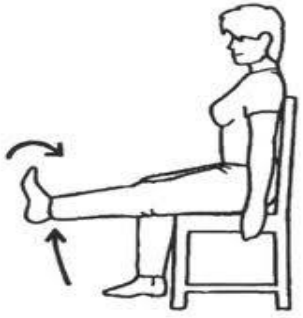
ورزش های مناسب

۱- روی زمین با پاهای کشیده بنشینید و کف زانوهای خود را به زمین فشار دهید. ۵ ثانیه نگهدارید و ۲۰ بار تکرارکنید.



۲- به پشت دراز بکشید یک زانوی خود را جمع کنید و کف پا را زمین بگذارید پای دیگر را با زانوی صاف و کشیده تا ۴۵ درجه بالا ببرید ۵ ثانیه نگهدارید و به آرامی پا را صاف زمین بگذارید ۱۰ بار تکرار کنید .

۳- روی یک صندلی و یا لبه تخت بنشینید ،ساق یک پای خود را بالا بیاورید تا زانو صاف و کشیده شود ،در این حالت ۵ ثانیه نگهدارید و برای هر پا ۱۰ بار تکرار کنید .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی مستقل ولایت

آرتروز زانو

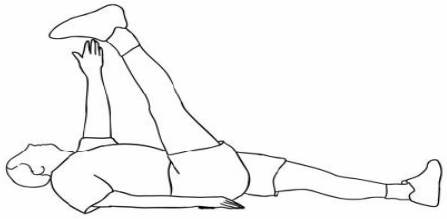
واحد آموزش سلامت

با تایید و نظارت آقای دکتر علیزاده

متخصص بیهوشی و فلوشیپ درد

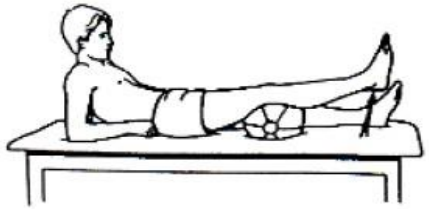
بازنگری : فروردین ۱۴۰۵

٦- روی زمین دراز بکشید با پاهای صاف و کشیده ، یک پا را صاف بالا بیاورید و پنجه پا را با دست گرفته و به سمت خود بکشید زانو را صاف نگهدارید به طوریکه پشت زانو احساس کشیدگی کنید (اگر دستتان به پنجه نمیرسد از یک بند کمک بگیرید)۱۰ ثانیه نگهدارید و ۵ بار تکرار کنید .



در صورت داشتن سوال در منزل، ۸ تا ١٤ با شماره تلفن ۲۷-۳۳۷۹۰۶۲۰-۰۲۸ داخلی ۵۰۹۷ واحد آموزش سلامت تماس بگیرید .

٤- مانند تمرین اول، با زانوی صاف بنشینید زیر زانو را یک بالش کوچک قرار دهید ، مچ پا را بالا بیاورید تا زانو صاف شود، ۵ ثانیه نگهدارید و برای هر پا ۱۰ بار تکرار کنید .



٥- با فاصله ۳۰ سانتی پشت به دیوار بایستید پاها را کمی باز کنید ، کمی زانو های خود را خم کنید ۳ ثانیه را تحمل کنید و بالا بیایید و ۲۰ بار تکرار کنید