



### استفاده طولانی مدت و نا به جای زانوبندها موجب ضعف عضلات مفصل می شود

یک عضو هیات مدیره انجمن فیزیوتراپی ایران با بیان اینکه استفاده از زانو بندها اگر با تجویز فیزیوتراپیست یا کارشناس ارتوپد استفاده شود مفید است...

سلامت نیوز: یک عضو هیات مدیره انجمن فیزیوتراپی ایران با بیان اینکه استفاده از زانو بندها اگر با تجویز فیزیوتراپیست یا کارشناس ارتوپد استفاده شود مفید است، گفت: «زمان استفاده از این وسایل کمکی باید محدود باشد و هدف استفاده از این وسایل بایستی معلوم باشد که برای ثبات زانو است و یا برای تامین حس عمقی زانو است.»

دکتر محمد اکبری در گفتگو با خبرنگار سلامت نیوز درباره استفاده از زانوبندها اظهار داشت: «استفاده از وسایل کمکی مثل زانوبندها مناسب است که با تجویز افراد وارد در این زمینه استفاده شود و اگر با تجویز افراد وارد در این زمینه و فیزیوتراپیست ها یا کارشناس ارتوپد مورد استفاده قرار گیرد بسیار مفید واقع می شوند.»

این دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره فواید استفاده مناسب از زانوبندها تصریح کرد: «استفاده از فواید زانوبندها کاهش بی ثباتی مفصل و کمک به ثبات مفصل بوده همچنین موجب کاهش درد و نیز بهبود حس عمقی در مفصل و در کنار آن حفظ دمای مفصل است.»

وی افزود: «استفاده از این وسایل کمکی اگر نا به جا استفاده شوند ممکن است اثراتی سوء به همراه داشته باشد از جمله اینکه استفاده طولانی مدت و نا به جای زانوبندها در درازمدت موجب ضعف عضلات مفصل شده و یک نوع وابستگی به این وسیله ها در فرد به وجود می آید به طوری که اگر فرد از زانو بند استفاده نکند احساس عدم ثبات در مفصل خود می کند.»

دکتر اکبری تاکید کرد: «استفاده از زانوبندها اولاً بایستی با تجویز فردی که در زمینه های درمانی وارد است، باشد ثانیاً مدت استفاده و همچنین هدف استفاده از این وسایل معلوم شود و اگر استفاده از زانو بندها برای ثبات مفصل زانو باشد این وسیله بایستی محکم بسته شود و اگر برای تامین حس عمقی زانو باشد نیازی به محکم بسته شدن این وسیله نیست.»

وی خاطر نشان کرد: «استفاده از این وسایل کمکی انواع و اقسامی مختلف دارد و هر کدام برای موارد خاصی کاربرد دارند استفاده از این وسایل بدون تجویز فیزیوتراپیست یا افراد وارد در این زمینه صحیح نیست.»