



برای درد زانو ورزش نکنید! / هشدار درباره استفاده از تردمیل

افرادی که به مشکلات زانویی دچار هستند را می‌توان به 2 دسته تقسیم کرد، افراد جوانی که معمولاً از لحاظ ورزشی بسیار فعال هستند ...

افرادی که به مشکلات زانویی دچار هستند را می‌توان به 2 دسته تقسیم کرد، افراد جوانی که معمولاً از لحاظ ورزشی بسیار فعال هستند و از درد جلوی زانو (کشکک) رنج می‌زنند و درد آن‌ها بیشتر در موقعی که نشست و برخاست می‌کنند و یا از پله بالا و پایین می‌روند ایجاد می‌شود. دسته دوم افراد مسنی هستند که با تخریب غضروف مفصل زانو رو به رو بوده، که برخی از آن‌ها مبتلا به آرتروز هستند.

دکتر سید مرتضی کاظمی در گفت و گو با جام جم آنلاین بیان کرد: پدیده تخریبی غضروفی مفصلی زانو را آرتروز زانو می‌گویند که در آن عوامل متعددی دخیل هستند اما شایع‌ترین علت آن فاکتور سن است. معمولاً افراد با افزایش سن، سلول‌های غضروف ساز در مفصل زانو دیگر توانایی ساخت غضروف را ندارند و در نتیجه قطر غضروف به تدریج کم شده و به اصطلاح عام زانو دچار ساییدگی و فرد مبتلا به آرتروز زانو می‌شود.

وی در ادامه افزود: البته علل دیگری چون ضربه، شکستگی و لق زدن زانو که در سنین جوانی بسیار شایع‌تر است می‌تواند زانو را به تدریج تحت تاثیر قرار دهد علاوه بر آن فاکتورهای مکانیکی نیز در این عارضه نقش مهمی دارند مانند وزن بالا، که باعث می‌شود نیروی بیشتری روی زانوها وارد شود و ضعف عضلات و ناهماهنگی نیروی وارد شده به مفصل باعث ساییدگی زودرس شده و همچنین در کنار این دسته از عوامل فاکتورهای محوری نیز دخیل هستند مانند افرادی که زانوهای پرنانگی و ایکس دارند، در هر حال نسبت به افرادی که درگیر این چنین عارضه‌هایی نیستند در خطر ساییدگی و فشار مکانیکی بیشتری روی مفصل زانویشان هستند.

کاظمی فاکتور جنسی را نیز بی‌تاثیر ندانست و گفت: همان‌طور که مو، پوست و... در زن و مرد متفاوت است این موضوع نیز از این قاعده مستثنا نیست. قدرت و میزان عمر غضروف‌ها و استخوان‌ها نیز در 2 نوع جنس متفاوت است.

این ارتوپد اظهار داشت: درد زیر کشکک زانو یکی از دردهای شایع در جوانان است که به علت متعادل نبودن عضلات، استفاده از پله‌ها، نحوه نشستن غلط و عدم ورزش مناسب بسیار در افراد کم‌سن شاهد مشکلات زانویی همراه با درد هستیم. لازم به ذکر است افراد بدانند هر درد زانویی، آرتروز نیست. بالا و پایین رفتن از پله‌ها ممکن است موجب تشدید درد و آسیب به زانوها شود، زیرا دلیل بروز این عارضه در جوانان بیشتر وجود مشکلات مربوط به کشکک است که به دلیل وارد آمدن فشار روی این ناحیه بروز می‌کند.

وی هشدار داد: افراد بدون دانستن علت درد در ناحیه زانو هیچ‌کار خودسرانه‌ای اعم از انجام ورزش، مصرف برخی دارو و... نکنند چرا که با ناآگاهی ممکن است سلامت زانوی خود را به خطر بیندازند.

رئیس مرکز تحقیقات استخوان و مفاصل در پاسخ به این سوال که چه ورزش‌هایی برای افراد مبتلا به دردهای زانویی مفید است، گفت: هیچ متخصصی بدون دانستن علت درد زانو، ورزشی را به بیمار توصیه نمی‌کند چرا که ورزش و نرمش‌های زیادی برای تسکین درد زانو وجود دارد که متناسب با علت درد برای فرد تجویز می‌شود و اگر افراد خودسرانه و ندانسته از ورزش‌هایی چون پیاده‌روی، شنا و... استفاده کنند نه تنها درد آن‌ها بهبود نمی‌یابد بلکه ممکن است باعث شدت آن شوند. برای مثال افرادی که آرتروز زانو دارند پیاده‌روی‌های طولانی مدت صدمه جدی به مفاصل آن‌ها وارد می‌کند.

کاظمی در خصوص استفاده از افراد از تردمیل گفت: کسانی که در هنگام ورزش با تردمیل دچار درد در ناحیه مفصل زانو می‌شوند از ورزش کردن مجدد با این دستگاه خودداری کنند و بدون مشورت پزشک هرگز خودسرانه از تردمیل استفاده نکنند زیرا سرعت پیاده‌روی یکی از نکات مهم در بهبود و تشدید عارضه است.

وی در خصوص ارتباط نوع تغذیه با مشکلات زانویی به جام جم آنلاین گفت: مواد غذایی پروتئین‌دار مهم‌ترین خوراکی‌هایی هستند که شما را در سنین پیری از پیدایش مشکلات زانویی در امان نگه می‌دارند. لبنیات، گوشت قرمز، ماهی، حبوبات و غلات از منابع غنی پروتئین هستند و تنها نکته در خصوص مصرف این دسته از خوراکی‌ها رعایت و کنترل وزن

است. چرا که کنترل وزن می‌تواند از میزان فشاری که روی مفصل زانو وارد می‌شود، تا حد زیادی کم کند و با این کار نیروهایی که طی فعالیت‌های روزانه به مفصل‌تان وارد می‌شود، کمتر خواهند شد. درد زانویی که شما را از راه رفتن باز می‌دارد، باید بوسیله پزشک مورد بررسی قرار گیرد.

بی‌تا نوری - خبرنگار جام جم آنلاین