



آرتروز زانو و راه‌های درمان آن تشریح شد

متخصص پزشکی ورزشی اظهار داشت: آرتروز زانو نوعی بیماری است که باعث درد، سختی راه رفتن و کاهش فعالیت‌های روزمره فرد بیمار می‌شود و ممکن است به خانه‌نشینی یا بدون فعالیت شدن فرد بیمار منجر شود.

متخصص پزشکی ورزشی اظهار داشت: آرتروز زانو نوعی بیماری است که باعث درد، سختی راه رفتن و کاهش فعالیت‌های روزمره فرد بیمار می‌شود و ممکن است به خانه‌نشینی یا بدون فعالیت شدن فرد بیمار منجر شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، امیرحسین عابدی یکتا متخصص پزشکی ورزشی، درخصوص بیماری آرتروز زانو گفت: این بیماری یکی از شایع‌ترین بیماری‌هایی است که معمولاً از سن 60 به بالا باعث درد، سختی راه رفتن و کاهش فعالیت‌های روزمره فرد بیمار می‌شود که ممکن است به خانه‌نشینی یا بدون فعالیت شدن فرد بیمار منجر شود.

وی افزود: درمان‌های متعددی برای بیماری آرتروز وجود دارد. در مراحل ابتدایی بیماری بهترین راه کنترل درد انجام یکسری ورزش مفصلی است که بتوانیم حرکات مفصل را بیشتر کنیم و جریان مایع مفصلی را بهبود بخشیم.

متخصص ارتوپدی در ادامه اظهار داشت: مایع مفصلی تنها منبع تغذیه غضروف‌ها است و اگر ما به وسیله ورزش جریان را بهتر کنیم، تغذیه غضروف‌ها را بهبود بخشیده و توانسته‌ایم آن را کنترل کنیم.

وی افزود: بهتر است ورزش‌های قدرتی در عضلات جلو و داخل ران برای زانو بیشتر انجام شود؛ زیرا با افزایش قدرت عضلات وزنی که قرار است به سمت زمین منتقل شود به جای آنکه از استخوان نیرو بگیرد، از عضلات استفاده می‌کند؛ در نتیجه فشار بر استخوان و درد بیمار کمتر می‌شود.

عابدی یکتا گفت: کسانی که در مراحل ابتدایی بیماری آرتروز زانو قرار دارند، می‌توانند با استفاده از یخ به مدت ده دقیقه به اندازه دو یا سه مرتبه در روز درد را کنترل کنند. همچنین در صورتی که پا ورم نداشته باشد، می‌توان به وسیله گرما بیماری را کنترل کرد.

وی در پایان افزود: مسکن‌ها به دلیل اینکه نوعی آنزیم که در غضروف‌ها وجود می‌آورد، باعث تخریب غضروف و آرتروز بیشتر می‌شوند؛ به عبارت دیگر درد را موقتی از بین می‌برند ولی بیماری آرتروز تشدید می‌شود.