

شکستگی تنش‌ی استخوان چیست؟

"شکستگی تنش‌ی استخوان" به ترک‌های ریز و کوچک روی استخوان گفته می‌شود که بر اثر فشارهای مکرر و اغلب از استفاده بیش از حد از استخوان‌ها همچون بالا و پایین پریدن یا دویدن‌های طولانی مدت ناشی می‌شود.



"شکستگی تنش‌ی استخوان" به ترک‌های ریز و کوچک روی استخوان گفته می‌شود که بر اثر فشارهای مکرر و اغلب از استفاده بیش از حد از استخوان‌ها همچون بالا و پایین پریدن یا دویدن‌های طولانی مدت ناشی می‌شود.

به گزارش ایسنا، همچنین در برخی مواقع استخوانی که استحکام خود را بر اثر بیماری‌هایی از جمله پوکی استخوان از دست داده با انجام عادی‌ترین حرکات دچار شکستگی تنش‌ی می‌شود.

این نوع از شکستگی بیشتر در استخوان‌هایی از بدن همچون پا و ساق پا مشاهده می‌شود که وزن بدن را تحمل می‌کنند و همچنین احتمال اینکه تمامی افراد شکستگی تنش‌ی را تجربه کنند، وجود دارد.

علائم

در ابتدا، فردی که دچار شکستگی تنش‌ی شده باشد درد ناچیزی را تجربه می‌کند اما شدت آن با گذشت زمان بیشتر می‌شود. به طور معمول این احساس درد در ناحیه آسیب دیده وجود دارد و هنگام استراحت برطرف می‌شود. همچنین احتمال ورم در محل درد وجود دارد.

زمان مراجعه به پزشک

در صورتیکه شدت درد افزایش پیدا کند یا حتی هنگام استراحت ادامه داشته باشد مراجعه به پزشک ضروری است.

دلایل

شکستگی تنش‌ی اغلب از افزایش میزان یا شدت فعالیت بدنی ناشی می‌شود. استخوان‌ها به تدریج و از طریق بازسازی با میزان فشاری که بر آن‌ها وارد می‌شود، سازگار می‌شوند. بازسازی فرایند طبیعی است که همزمان با افزایش فشار بر استخوان سرعت پیدا می‌کند. در زمان بازسازی بافت‌های استخوانی از بین رفته و مجدد ساخته می‌شوند.

استخوان‌هایی که در معرض فشار غیرعادی و بدون داشتن فرصت کافی برای بهبود قرار می‌گیرند، سلول‌ها را سریع‌تر از آنچه بدن می‌تواند جایگزین کند، بازجذب می‌کنند که در نتیجه مستعد شکستگی تنش‌ی می‌شوند.

فاکتورهای خطرزا

- برخی انواع ورزش‌ها: شکستگی تنش‌ی در افرادی که در ورزش‌هایی از قبیل دو میدانی، بسکتبال، تنیس یا ژیمناستیک فعالیت دارند بیشتر رایج است.

- افزایش فعالیت بدنی: افرادی که به طور ناگهانی میزان فعالیت بدنی خود را افزایش داده و از سبک زندگی کم‌تحرک به انجام فعالیت‌های بدنی شدید رو می‌آورند مستعد شکستگی تنش‌ی هستند.

- جنسیت: زنان در معرض فزاینده این نوع شکستگی هستند.

- مشکلات در پاها: افرادی که کف پای صاف دارند بیشتر احتمال دارد دچار شکستگی تنش‌ی شوند.

- ضعیف شدن استخوان‌ها: بیماری‌هایی از قبیل پوکی استخوان موجب می‌شود استخوان‌ها استحکام خود را از دست داده و احتمال شکستگی تنش‌ی بیشتر می‌شود.

- سابقه شکستگی تنشی: تجربه یک شکستگی تنشی یا بیشتر احتمال شکستگی مجدد را افزایش می دهد.

- کمبود مواد مغذی: اختلالات تغذیه ای و کمبود ویتامین D موجب می شود استخوان در معرض این نوع شکستگی قرار گیرند.

عوارض شکستگی تنشی

به گزارش سایت مرکز تخصصی "مایو کلینیک"، برخی از شکستگی های تنشی کاملاً بهبود پیدا نمی کند که به درد مزمن منجر می شود. در صورتیکه عوامل نهفته در بروز آن درمان نشود فرد در معرض شکستگی های تنشی بیشتر قرار می گیرد.

پیشگیری

- اعمال تدریجی تغییرات در هنگام شروع برنامه های ورزشی

- استفاده از کفش مناسب

- رژیم غذایی صحیح