



کم تحرکی، موجب ضعف عضلات و سائیدگی کشکک زانوی جوانان می‌شود

یک متخصص فیزیوتراپی گفت: زندگی ماشینی، کم تحرکی و انجام ندادن حرکات ورزشی مناسب، موجب ضعف عضلات و سائیدگی کشکک زانو در جوانان می‌شود. دکتر نصرالله ابراهیمی در گفت و گو با ایسنا اظهار داشت: کم تحرکی ناشی از سبک زندگی و رعایت نکردن نکات ایمنی فیزیکی در حرکات روزانه در جوانان موجب ضعف عضلانی و وارد آمدن فشار بر روی غضروف زیر استخوان کشکک زانو شده که اصطلاحاً به آن نرمی غضروف می‌گویند. وی افزود: در طرفین کشکک زانو دو گروه عضله وجود دارد که وظیفه آنها حفظ تعادل این قسمت از زانوست و در صورتی که به هر دلیلی یکی از این عضلات کشیده و یا فشرده شوند و تعادل آنها از بین رود، سبب درد زانو می‌شود. ابراهیمی خاطرنشان کرد: با انجام حرکات منظم ورزشی زیر نظر پزشک و انجام جلسات فیزیوتراپی می‌توان به بهبود وضعیت عضلات زانو کمک کرد و ضعف ایجاد شده را جبران نمود. وی گفت: افرادی که دچار درد زانو هستند توجه داشته باشند که زانو را بیش از 30 درجه خم نکنند و تا حد امکان جهت نشستن از صندلی و در دستشویی از توالت فرنگی استفاده کنند. این متخصص فیزیوتراپی توصیه کرد: این افراد قبل از خواب، حرکات ورزشی سبکی زیر نظر پزشک انجام داده و بالش کوچکی بین و یا زیر دو زانوی خود قرار دهند.