

چاقی ساییدگی زانو و آرتروز می‌آورد

اضافه وزن و چاقی در جوامع امروزی و زندگی ماشینی يك عامل ابتلاء به ساییدگی زانو و آرتروز است .



جام جم آنلاین: اضافه وزن و چاقی در جوامع امروزی و زندگی ماشینی يك عامل ابتلاء به ساییدگی زانو و آرتروز است .
دکتر محمد رازی گفت : بروز مشکلات ساییدگی زانو در دو گروه ایجاد می‌شود ، گروهی که فعالیت فیزیکی ندارند و گروه دیگر را افرادی تشکیل می‌دهند که فعالیت شدید فیزیکی دارند.

"این دو گروه بیشتر در معرض بروز آسیب‌های مفصلی و عضلانی قرار می‌گیرند."

وی در حاشیه برگزاری نوزدهمین کنگره بین‌المللی ارتوپدی در جمع خبرنگاران اظهار داشت: ساییدگی زانو یا آرتروز مفصلی زانو شامل همه مفاصل می‌شود و یکی از علت‌های بروز بیماری‌های روماتیسم است که می‌تواند غضروف مفصلی و ساییدگی در این افراد ایجاد نماید .

ریس انجمن جراحی زانو، آرتروسکوپی و آسیب‌های ورزشی با اشاره به عوامل ژنتیک گفت : عوامل ژنتیکی موجب بروز سائیدگی زانو می‌شود و افراد با رسیدن به سن خاص دچار ساییدگی زانو می‌شوند به طوری که مینیسک پای این افراد که مانند يك بالشك ضربه گیر داخل مفصلی عمل می‌کند به علت برخورداری از استعداد ژنتیکی زود پاره و باعث ایجاد سائیدگی زانو یا آرتروز می‌شود.

رازی اضافه کرد: رفت و آمد مداوم از پله‌ها و کوهنوردی نیز یکی دیگر از عواملی است که فرد را دچار آرتروز می‌کند، همچنین برخی از مشاغل سخت چون بنایی در يك ساختمان و رانندگی کردن در شرایطی می‌تواند تاثیر گذار باشد.
وی با بیان اینکه یکی دیگر از علل ساییدگی اختلالات محوری زانوست گفت: پا پرانتزی شدید و یا پای ضربدری که این افراد بار زیادی را به مفصل کشکی زانو وارد می‌کنند و آنان را دچار درد زانو و سپس آرتروز می‌کند.

وی تصریح کرد : هر درد زانویی را نمی‌توان آرتروز نامید و هر درد زانو علتهای متفاوتی دارد که باید مورد بررسی پزشکی قرار گیرد.

متخصص آسیب‌های ورزشی در توصیه به کارمندان و پشت میز نشینان گفت: کارمندان به دلیل شغلی و اداری به طور مداوم پشت میز می‌نشینند احتمال دارد در معرض ابتلا به سائیدگی زانو قرار گیرند و این افراد اغلب دچار درد زانو می‌شوند که هر نیم ساعت باید از پشت میز بلند شوند و کمی راه بروند و حرکات مخصوص ورزشی را انجام دهند.