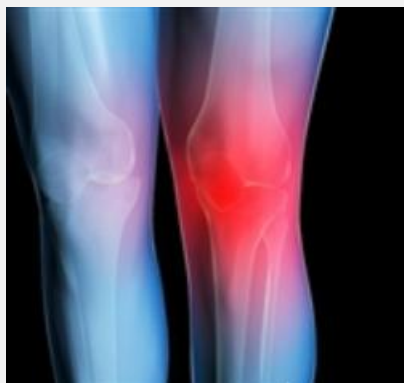


سندروم زانوی دوندگان

اگر دونده هستید و هنگامی که وزن‌تان را در حال خم کردن زانو روی یک پای‌تان می‌اندازید، مثلاً هنگام پیاده شدن از ماشین، در مبهمی در زانوی‌تان احساس می‌کنید، ممکن است دچار سندروم درد کشکی رانی یا سندرم زانوی دوندگان باشید.



همشهری آنلاین: اگر دونده هستید و هنگامی که وزن‌تان را در حال خم کردن زانو روی یک پای‌تان می‌اندازید، مثلاً هنگام پیاده شدن از ماشین، در مبهمی در زانوی‌تان احساس می‌کنید، ممکن است دچار سندروم درد کشکی رانی یا سندرم زانوی دوندگان باشید.

توصیف ساده این سندروم این است که کلاhek زانو (کشک) به راحتی نمی‌تواند در مسیرش - در شیار به نام تراکلئا (بر روی استخوان ران) - بالا و پایین رود.

هر کسی ممکن است به سندروم کشکی - رانی مبتلا شود، اما به دلایلی این عارضه در زنان شایع‌تر از زنان است- به خصوص در زنان میانسالی که برای سال‌های بسیار دویده‌اند.

به گفته پژوهشگران مشکل این است که بسیاری از زنان "بالغ" دچار مشکلات همراهی در زانوهای‌شان هستند.

پژوهشگران در مقایسه دوندگان زن جوان‌تر و دوندگان زن مسن‌تر متوجه شدند این در یک خط نبودن استخوان‌ها در زنان مسن‌تر شایع‌تر است. برخی از زانو‌ها به سمت بیرون یا درون قوس دارند یا چرخیده‌اند.

چطور درد زانو را تسکین دهیم؟

هنگامی که به این علل همراهی استخوان‌ها در محل مفصل زانو وجود نداشته باشد، کلاhek زانو یا کشک نمی‌تواند به راحتی مسیر عمودیش به بالا و پایین در هنگام خم شدن و باز شدن مفصل زانو طی کند.

فیزیوتراپیست‌ها برای درمان این عارضه توصیه می‌کنند تقویت عضلات چهار سر جلوی ران و کشش دادن به نوار ایلئوتیبیال، تاندون بلندی از بافت همبند که از زانو تا لگن کشیده شده است، انجام شود. اگر این تاندون بیش از حد سفت باشد، کشک زانو را به یک طرف می‌کشد.

لازم نیست فرد دویدن را متوقف کند، اما باید دویدن را به سه روز در هفته کاهش دهد. همچنین فرد می‌تواند به جای دویدن ورزش‌های دیگر مانند تمرین با وزنه، دوچرخه سواری، یا یوگا را انجام دهد تا ضربات مکرر وارد شده بر زانو در هنگام دویدن کاهش یابد.