

## زانودرد را به زانو درآورد

حالا که از پله‌ها بالا می‌رود علاوه بر این که نفس نفس می‌زند زانوهایش نیز درد می‌گیرد. سنش زیاد نیست اما وزنش چرا.



جام جم آنلاین: حالا که از پله‌ها بالا می‌رود علاوه بر این که نفس نفس می‌زند زانوهایش نیز درد می‌گیرد. سنش زیاد نیست اما وزنش چرا.

خودش هم می‌داند که این وزن زیاد دلیلی برای ایجاد این مشکلات است، اما هرکسی چیزی می‌گوید؛ از قرص‌های لاغرکننده گرفته تا پیاده‌روی و دویدن، ولی هنوز پاسخی برای این سوالات پیدا نکرده است که آیا زانو دردش علاجه دارد یا نه؟ آیا کاهش وزن برای بهبود زانو درد موثر است؟

با توجه به این که زانو درد مشکل بسیاری از افراد جامعه است و به علل مختلفی نیز ایجاد می‌شود، بهتر است نسبت به عوامل موثر در تشدید درد آگاه باشیم تا با اقدامات موثر، وضعیت را بهبود بخشیم.

دکتر مسعود مهدوی، فوق تخصص روماتولوژی در گفت‌وگو با [#171جام‌جم](#) درباره دردهای زانو و روش‌های پیشگیری از آن توضیح می‌دهد: دردهایی که در ناحیه زانو احساس می‌شود یا مربوط به مفصل و ناشی از اختلالات و مشکلات داخل مفصل است یا دردهای مربوط به بافت‌های نرم اطراف مفصل.

به گفته وی، بیماری که با درد زانو روبه‌روست، باید به پزشک مراجعه کند تا پس از معاینات مشخص شود که درد و مشکل او مربوط به خود مفصل است یا بافت‌های اطراف آن.

آرتروز زانو، شایع‌ترین علت درد

دکتر مهدوی با بیان این که آرتروز، شایع‌ترین علت درد مفصلی به‌ویژه میان افراد مسن است، می‌گوید: آرتروز زانو مشکلی شایع است که اغلب مردم از آن به عنوان درد زانو یاد می‌کنند. بروز آرتروز میان خانم‌ها شایع‌تر است و افراد مسن را بیشتر درگیر می‌کند؛ به طوری که افراد بالای 50 سال بیشتر در معرض این بیماری قرار دارند.

به گفته وی، آرتروز زانو همراه با تورم، گاهی با درد یا خشکی مفصل نمایان می‌شود.

دکتر مهدوی می‌افزاید: آرتروز به زبان ساده به معنای ساییدگی غضروف مفصل است که به علل مختلفی ایجاد می‌شود؛ تا کنون علت اصلی بیماری شناخته نشده، اما عوامل مستعدکننده بیماری مشخص است.

به گفته این فوق تخصص روماتولوژی، سن، وزن و جنسیت از جمله عوامل موثر در بروز آرتروز است؛ به طوری که با افزایش سن و وزن احتمال روبه‌رو شدن با این بیماری نیز بیشتر می‌شود. همچنین همان‌طور که گفته شد، بیماری میان خانم‌ها نیز شیوع بیشتری دارد.

وی می‌افزاید: بیماری‌هایی مانند دیابت یا مشکلاتی که زمینه‌ساز ابتلا به آرتروز است و ضربات مکرری که طی سال‌ها به زانو یا مفصل وارد می‌شود نیز می‌تواند موجب بروز آرتروز شود. به عنوان مثال افرادی که به دلیل نوع شغل‌شان، بیشتر از مفاصل و زانو استفاده می‌کنند، بیشتر در معرض این بیماری قرار دارند.

توصیه‌هایی برای بهبود درد

اگر بیمار با درد و مشکلات ناحیه زانو روبه‌رو باشد، حتما در پی یافتن راهی برای کاهش این عوارض خواهد بود، اما به چه شیوه‌هایی می‌توان درد و ناراحتی زانو را کاهش داد؟

دکتر مهدوی با بیان این که درد یکی از مهم‌ترین علائم بیماری است، توضیح می‌دهد: وقتی نشانه‌ها بروز می‌کند، بیمار به پزشک مراجعه کرده و از او می‌خواهد به شیوه‌ای دردش را کاهش دهد، ولی باید بدانید کاهش درد به ضرر بیمار است چون در صورتی که

درد از بین برود، بیمار متوجه شرایط نیست و فشار بیشتری به زانو و مفصل وارد می‌کند. غافل از این‌که این فشار باعث افزایش آسیب‌دیدگی مفصل می‌شود.

وی برای بهبود درد و کاهش علائم بیماری توصیه می‌کند: اولین اقدام برای بهبود، کاهش وزن است. همچنین باید حرکاتی را که موجب ایجاد فشار بر مفصل می‌شود، کمتر انجام دهید؛ به عنوان مثال کمتر از پله‌ها بالا و پایین بروید، کمتر پیاده‌روی کنید و بلندکردن اجسام سنگین را نیز کاهش دهید. همچنین باید به جای استفاده از توالی معمولی از توالی فرنگی استفاده کنید. تقویت عضلات اطراف مفصل نیز می‌تواند برای کاهش فشار وارد بر مفصل موثر باشد.

دکتر مهدوی با تأکید بر اهمیت کاهش وزن می‌گوید: ثابت شده است که به ازای هر یک کیلوگرم کاهش وزن، حدود 10 برابر فشار وارد بر مفصل کاسته می‌شود. استفاده از مسکن‌ها و داروهای کاهش دهنده درد نیز فقط در مواردی توصیه می‌شود که درد بیمار به صورت ناگهانی، همراه با تجمع مایع در مفصل و به صورت یک واکنش التهابی ایجاد شده باشد. در غیر این صورت استفاده از این نوع داروها اصلاً توصیه نمی‌شود.

زانو درد پیر و جوان نمی‌شناسد

دکتر مهدوی درباره زانو دردهایی که برای جوانان ایجاد می‌شود، می‌گوید: درد مفصل زانو میان جوانان ممکن است به علل متفاوت دیگری ایجاد شود؛ از جمله این مسائل می‌توان به دردی که مربوط به کشکک زانوست اشاره کرد یا آسیب‌هایی که طی ورزش‌ها اتفاق می‌افتد.

وی می‌افزاید: ورزش‌ها باید در حدی باشد که از آسیب دیدن فرد جلوگیری کند و علاوه بر این نکات ایمنی هنگام ورزش نیز رعایت شود. همچنین گرم‌کردن و کسب آمادگی جسمانی لازم قبل از انجام ورزش نیز باید مورد توجه قرار گیرد.

به گفته این فوق تخصص روماتولوژی، مهم‌ترین نکته برای جلوگیری از آسیب مفصلی میان جوانان نیز کاهش وزن است و هرگونه افزایش وزن به مفصل فشار وارد می‌کند.

وی با اشاره به افرادی که برای کاهش وزن پیاده‌روی می‌کنند، توضیح می‌دهد: توصیه می‌شود در شرایطی پیاده‌روی کنید که ابتدا با استفاده از یک رژیم غذایی مناسب حداقل چند کیلوگرم وزن‌تان کاهش یافته باشد؛ البته این پیاده‌روی هم باید در شرایط و مکان مناسب و با استفاده از کفش ورزشی انجام شود. بنابراین پیاده‌روی برای شروع برنامه کاهش وزن اشتباه است و باعث آسیب دیدن مفصل و ایجاد دردهای مفصلی می‌شود.

دکتر مهدوی درباره شیوه‌های صحیح نشستن و راه رفتن برای کاهش درد زانو توضیح می‌دهد: از کفش‌های پاشنه بلند نباید استفاده کنید. همچنین برای پیاده‌روی نیز باید مکانی مناسب انتخاب کنید؛ سطحی که شیب نداشته و شن، ریگ و خاک نیز روی آن نباشد. چهارزانو نشستن، چمباتمه زدن و نشستن روی زمین نیز آسیب بیشتری به مفاصل وارد می‌کند و به همین دلیل بهتر است همیشه روی مبل یا صندلی بنشینید.

به گفته دکتر مهدوی، شناسایی و تشخیص علت اصلی درد زانو وظیفه پزشک است و به همین دلیل توصیه می‌شود حتماً در صورت روبه‌رو شدن با هرگونه علامت و دردی ابتدا به پزشک متخصص مراجعه و توصیه‌های وی را نیز رعایت کنید البته همیشه این نکته را در نظر داشته باشید که پیشگیری بهتر از درمان است و از سنین جوانی باید به فکر محافظت از زانو‌ها باشید.

نیلوفر اسعدی‌بیگی - گروه سلامت