

خطرات ابتلا به آرتروز با بد نشستن

یک فیزیوتراپ گفت: فعالیت نکردن و شرایط قرار گرفتن اشتباه بدن در خانه و محل کار از دلایل ابتلا به آرتروز است.



جام جم آنلاین: یک فیزیوتراپ گفت: فعالیت نکردن و شرایط قرار گرفتن اشتباه بدن در خانه و محل کار از دلایل ابتلا به آرتروز است. دکتر علی اصغر ارسطو، در گفت‌وگو با ایسنا افزود: هر سطح مفصلی در بدن امکان ابتلا به آرتروز را دارد، آرتروز با شغل و سن افراد مرتبط است و مشاغلی که فشار فیزیکی زیادی را تحمل می‌کنند و افرادی که اصول شرایط ایستادن، نشستن و استراحت کردن را رعایت نمی‌کنند، بیشتر در معرض ابتلا به این عارضه هستند.

وی ادامه داد: سطح مفصلی با گذر زمان دچار تغییراتی می‌شود، استحکام استخوان‌ها کاهش یافته و سیستم عروقی کند شده و تغذیه سطوح مفصلی کاهش می‌یابد. سطوح مفصلی که غضروفی است شروع به ساییده شدن می‌کند و استخوان‌سازی‌های نابه‌جایی ایجاد می‌شود و در نتیجه در سنین بالاتر ابتلا به آرتروز نیز افزایش می‌یابد.

ارسطو تأکید کرد: شایع‌ترین آرتروز مربوط به زانو است، چرا که زانو حرکات مختلفی دارد. پس از آن نیز آرتروز ستوان فقرات بیشتر مشاهده می‌شود که دلیل این موضوع فشار زیادی است که به کمر افراد وارد می‌شود. مهره‌های پنجم و خاجی و مهره‌های پنجم و چهارم که حالت پایه‌ای برای کمر دارند دچار این عارضه می‌شوند. در این بیماران غضروف به حالت شفاف و انعطاف‌پذیر دیده نمی‌شود و تیره شده است.

ارسطو گفت: آرتروز بیماری شایعی است و در ایران علت آن شرایط غلط بدنی است؛ بسیاری از افراد به حالت چمباتمه یا روی زانو می‌نشینند و هنگام ایستادن یا در محل کار نیز وضع درست بدن را رعایت نمی‌کنند. فعالیت بدنی نیز بین مردم کم است که می‌توان در خانه با انجام فعالیت‌های ایروبیک این مشکل را حل کرد، ولی مردم علاقه‌ای به ورزش نشان نمی‌دهند.