



مشاغل پشت میزی علت اصلی زانو درد/ افزایش تعداد مبتلایان به زانودرد اداری

نتایج یک تحقیق در بریتانیا نشان می دهد که افزایش استفاده از اینترنت و مشاغل...

نتایج یک تحقیق در بریتانیا نشان می دهد که افزایش استفاده از اینترنت و مشاغل که نیاز به نشستن پشت میز دارد، به عنوان عواملی برای رشد بیماریها و دردهای مفصلی چون "زانو درد اداری" در نظر گرفته شده است. به گزارش خبرگزاری مهر، محققان دریافتند که بیش از یک چهارم کارمندان در بریتانیا از دردهای وحشتناک مفاصلهای زانویی رنج می برند و پزشکان این دردها را به چاقی و یا انجام کارهای پشت میزی در میان تمام اقشار سنی نسبت می دهند.

افرادی که بالای 55 سال هستند در میان بیشترین قربانیان بیماری "زانو درد اداری" قرار می گیرند به طوری که از هر 10 نفر یک نفر اظهار می دارد که به این درد مداوم مبتلا است.

حدود یک چهارم از 1600 کارمند 16 تا 65 ساله ای که در این تحقیق شرکت کردند اظهار داشته اند که بیش از دوسال است که با این درد زندگی می کنند.

سامی مارگو سخنگوی انجمن فیزیوتراپی اظهار داشت که افزایش استفاده از اینترنت و مشاغل که انجام آنها نیازمند نشستن ساعات طولانی پشت میز است را می توان عاملی برای افزایش پدیده "زانو درد اداری" دانست.

وی افزود: درحال حاضر ما شاهد افزایش چشمگیر افرادی هستیم که به این نوع درد زانو مبتلا هستند و قسمت اعظم آن به علت سبک زندگی بی حرکت و نشستن طولانی مرتبط می شود که درحال حاضر بسیاری از مردم دنیا آن را دنبال می کنند.

مارگو یادآور شد: این درد بیشتر افرادی را مبتلا می کنند که دارای مشاغل پشت میزی هستند که برخی از آنها طی 10 یا 20 سال شغل خود را با همین شرایط ادامه داده اند. من بیش از 25 سال است که به عنوان یک فیزیوتراپ کار می کنند و در این دوره زمانی ما با پیشرفت اینترنت و در نتیجه افزایش استفاده از آن در ساعات طولانی رو به رو شده ایم که خود می تواند یک عامل مهم و موثر باشد.

رونان بانیم جراح استخوان پزشکی نیز در این رابطه اظهار داشت که جراحان این روزها زانوهای را مشاهده می کنند که دقیقا می توان گفت به واسطه اضافه وزن خرد شده اند.

وی هشدار دارد اگر سطح چاقی ادامه پیدا کند، تعداد افرادی که نیازمند عمل جراحی تعویض زانو خواهند بود به شدت چشمگیر می شود.

دکتر سارا دانسی مدیر پزشکی در مرکز بهداشت نافیلد اظهار داشت: برای به حداقل رساندن خطر ابتلا به درد زانو، افرادی که فعالیت هستند باید به انجام فعالیتهای ورزشی سبک چون گرم کردن بپردازند و از لباسهایی استفاده کنند که هنگام ورزش از مفصل حفاظت می کند.