



## **بیماری آرتروز پس از 30 سالگی علائم خود را نشان می‌دهد**

استادیار دانشگاه علوم پزشکی ایران اظهار کرد: بیماری آرتروز در افراد بالای 50 سال بسیار شایع است و از هر 4 نفر یک نفر به این بیماری مبتلا می‌شود...

استادیار دانشگاه علوم پزشکی ایران اظهار کرد: بیماری آرتروز در افراد بالای 50 سال بسیار شایع است و از هر 4 نفر یک نفر به این بیماری مبتلا می‌شود.  
دکتر فاطمه شیرانی با بیان این مطلب اظهار داشت: بیماری آرتروز بیماری غیرالتهابی مفاصل است که بعد از 30 تا 35 سالگی علائم خود را نشان می‌دهد و افراد بالای 80 سال بیشتر مبتلا به آرتروز هستند.  
وی یادآور شد: با بالا رفتن سن احتمال بروز بیماری بیشتر می‌شود. در افراد بالای 50 سال از هر 4 نفر یک نفر به بیماری آرتروز مبتلا می‌شود که چاقی علت اصلی تشدید این بیماری است و تقویت عضلات و طب فیزیکی می‌تواند باعث کاهش درد شود.  
استادیار دانشگاه علوم پزشکی ایران خاطرنشان کرد: کسانی که شغل آنها به نحوی است که اکثر اوقات پشت میز نشسته هستند، آمادگی بیشتری برای مبتلا شدن به دیسک کمر دارند. شنا کردن در آب و نرمش‌های سبک در کاهش بیماری کمک می‌کند. طرز صحیح نشستن در کاهش بروز این بیماری بسیار مؤثر است. همچنین استفاده از دستشویی‌های ایرانی، بالا رفتن از پله، دو زانو و چهار زانو نشستن باعث بروز آرتروز می‌شود.

ایسنا