

درمان زانودرد

زانو یکی از مهم‌ترین و حساس‌ترین مفاصل بدن است و زانو درد از شایع‌ترین شکایات افرادی است که به کلینیک‌های درد مراجعه می‌کنند. هر چند درد زانو در افراد مسن شایع‌تر است، اما بسیاری از جوانان نیز از زانو درد شاکی هستند.

زانو یکی از مهم‌ترین و حساس‌ترین مفاصل بدن است و زانو درد از شایع‌ترین شکایات افرادی است که به کلینیک‌های درد مراجعه می‌کنند. هر چند درد زانو در افراد مسن شایع‌تر است، اما بسیاری از جوانان نیز از زانو درد شاکی هستند. زانودرد برحسب سن و شرایط فرد علل مختلف و متفاوتی دارد، از شایع‌ترین علل زانودرد می‌توان به این موارد اشاره کرد:

سائیدگی زانو (آرتروز یا استئو آرتريت) که در آن غضروف مفصل ممکن است تخریب شده یا از بین رفته باشد، التهاب مفصل (آرتريت) که نوعی روماتیسم مفصل است و درد از علائم مشخصه آن است، نرمی غضروف کشکک، آسیب‌های تاندون یا رباط‌های اطراف زانو، آسیب یا پارگی مینیسک زانو، آسیب‌های ورزشی و ضربه.

اما فارغ از این که علت زانودرد کدام یک از علل مذکور باشد توصیه‌های زیر را می‌توان در کنار درمان تخصصی، برای رفع درد زانو به کار گرفت.

شاید اولین توصیه، کاهش وزن باشد که از فشار برای مفصل زانو کاسته، احتمال صدمات به غضروف و تاندون و رباط‌های زانو را کاهش می‌دهد.

شنا یا راه رفتن در آب از ورزش‌های مفید در کاهش درد زانوست و برعکس ورزش‌هایی مانند فوتبال، تنیس، بدمینتون و بسکتبال باعث تشدید مشکلات و بیشتر شدن درد زانو می‌شود.

پرهیز از سرپا ایستادن، پرهیز از دوزانو و چهارزانو نشستن و استفاده از توالت فرنگی از دیگر توصیه‌های بسیار مفید و گاهی ضروری است. اگر مجبور هستید برای طولانی مدت سرپا بایستید، مثلاً هنگام ظرف شستن، توصیه می‌شود زیرپایی به طول حدود 20 سانتی متر زیر یکی از پاها قرار دهید.

پیاده روی با کفش مناسب روی سطح صاف به مدت نیم ساعت در روز توصیه می‌شود. مطمئناً کوهنوردی، بالارفتن یا پایین آمدن از پله‌ها و پیاده در سراشیبی یا سربالایی مضر است.

در این میان ورزش‌ها و نرمش‌های خاصی وجود دارد که می‌تواند تأثیرات بسیار مفیدی در کاهش درد زانو داشته باشد که می‌توانید با مراجعه به متخصص مربوط، آن را آموخته و هر روز تکرار کنید. یکی از این نرمش‌ها که باعث قوی شدن عضلات چهار سر ران و اطراف مفصل زانو می‌شود به این طریق است:

روی زمین یا صندلی بنشینید و زانوی خود را صاف کنید، سپس بدون آن که به روی مفصل زانوی خود فشار آورید پا را از ناحیه لگن خم و راست کنید و عضلات اطراف زانو را منقبض کنید. این حرکت را چندبار تکرار کنید، بعد از مدتی تأثیر شگرف آن در کاهش درد زانو را حس خواهید کرد.

مصرف بیشتر کلسیم و ویتامین D نیز توصیه‌ای مهم، بویژه به خانم‌ها پس از سن یائسگی است. روزانه حداقل نیم ساعت آفتاب گرفته و این توصیه را در جلوگیری از پوکی استخوان و کاهش درد جدی بگیرید. طب سوزنی نیز یکی از روش‌های بسیار مفید در کاهش درد و التهاب مفصل زانوست که در بسیاری از موارد، می‌تواند بدون ایجاد هیچ گونه عارضه جانبی جایگزین مسکن یا کورتون‌ها با عوارض جانبی فراوان شود.

دکتر امیرهومن کاظمی - متخصص طب سوزنی و گیاهان دارویی