

## چاقی؛ عامل زانو درد ایرانی‌ها

زانو درد بین ایرانی‌ها درد شایعی است. دلایل آن مختلف است و بخش عمده آن به سبک زندگی و نحوه استفاده از آن برمی‌گردد.



زانو درد بین ایرانی‌ها درد شایعی است. دلایل آن مختلف است و بخش عمده آن به سبک زندگی و نحوه استفاده از آن برمی‌گردد.

ازجمله مهم‌ترین دلایل آن چاقی 65 درصد ایرانی‌هاست. بروز دردهای ناحیه زانو بستگی به نحوه استفاده شما از زانوی‌تان دارد. دکتر ابراهیم عباسی، فیزیوتراپیست، در گفت‌وگو با همشهری، آناتومی زانو را به‌طور خلاصه شرح داد و گفت: مفصل زانو طوری طراحی شده است که ضمن ایجاد استحکام در اندام تحتانی، اجازه حرکات مختلف را به بدن می‌دهد. مفصل زانو از 3 استخوان ران، درشت‌نی و کشکک تشکیل شده است.

استخوان ران در قسمت تحتانی دارای 2 برآمدگی به نام کندیل استخوان ران است که کل آن پوشیده از غضروف است. در زانو 2 مفصل وجود دارد که یکی باعث استحکام و دیگری باعث حرکت در زانو می‌شود. استخوان کشکک در تحمل وزن کاری انجام نمی‌دهد و کارکرد آن برای خم و راست کردن مفصل زانوست. زانو دارای 4 لیگامان در داخل و خارج است که اجازه نمی‌دهند حرکات جانبی در مفصل داشته باشیم. درون مفصل زانو 2 لیگامان متقاطع وجود دارد که به آن رباط صلیبی یا ACL و PCL می‌گویند. این دو در زانو اجازه نمی‌دهند که مفصل سر بخورد و در چرخش‌های غیرطبیعی زانو خم شود. غضروف مفصلی در زانو باعث توزیع نیرو درون مفصل زانو می‌شود تا بتوانیم حرکتی آرام و صاف داشته باشیم. اگر نیرو به یک قسمت از غضروف وارد شود، این غضروف آن نیرو را در کل مفصل پخش و از آسیب‌پذیری آن جلوگیری می‌کند.

غضروف بافت بسیار فعالی دارد که دارای 4 لایه است که ضخامت آن 2 تا 2/2 میلی‌متر است. این غضروف دارای 70 درصد آب و 30 درصد پروتوگلیکان است. هر چه سن افزایش پیدا کند، غضروف تحلیل رفته و آسیب‌پذیر می‌شود. دکتر عباسی در مورد اینکه چطور نحوه استفاده از زانو باعث طولانی‌شدن عمر آن می‌شود توضیح داد: آرتروز بیماری‌ای است که در اصل غضروف درگیر می‌شود و 2 نوع اولیه و ثانویه دارد.

وقتی زانوی کسی بر اثر حادثه آسیب می‌بیند فرایند تحلیل این غضروف تسریع می‌شود. آرتروز از 45 تا 50 سالگی براساس اینکه چه سنی دارید و چقدر زانو را در حالت خم قرار می‌دهید و چقدر به زانو فشار وارد می‌کنید بروز پیدا می‌کند. در این شرایط یک فرد ورزشکار می‌تواند جراحی کرده و آرتروز داشته باشد و یک فرد 75 ساله هم باشد که علائمی از آرتروز نداشته باشد. همه آن بستگی به نحوه استفاده شما از زانوی‌تان دارد. براساس تحقیقی که در سال 2008 در ایران انجام شده است حدود 29 درصد از مردم مبتلا به آرتروز هستند.

جمعیت کشور نیز رو به کهنسالی است، به طوری که مرحله سالخوردگی از سال 1410 به بعد بر ساختمان سنی جمعیت کشور غالب خواهد شد و نزدیک به 26 درصد از جمعیت کشور در گروه‌های سنی 55 تا 74 ساله قرار خواهند گرفت. سن، اصلی‌ترین مولفه ایجاد بیماری آرتروز زانوست. دکتر فرید ستارزاده متخصص ارتوپدی در گفت‌وگو با ایسنا درباره تشخیص آرتروز زانو گفت: با شرح حال پزشکی، معاینه بالینی و رادیوگرافی ساده می‌توان به تشخیص آرتروز زانو رسید.

رادیوگرافی بسیار ارزشمند است و پزشک می‌تواند کاهش فضای مفصلی را مشاهده و سایر علل را رد کرده و اگر تصویربرداری بیشتری مورد نیاز باشد می‌تواند از MRI استفاده کند. وی افزود: درد ناشی از آرتروز زانو معمولاً بعد از فعالیت و به‌خصوص بعد از استفاده بیش از حد از آن مفصل تشدید می‌شود و خشکی مفصل هم بعد از نشستن طولانی بیشتر می‌شود. با پیشرفت آرتروز زانو علائم بدتر می‌شوند و ممکن است درد دائم شود.

دکتر ابراهیم عباسی، متخصص فیزیوتراپی در مورد دلایل بروز بیماری آرتروز گفت: عامل‌های اولیه، سن، پوزیشن‌های نامناسب مثل نشستن طولانی مدت، دو زانو و چهار زانو نشستن و کوهنوردی غیراصولی هستند. در کوهنوردی از آنجا که میزان فشار به زانو در سرپایینی بیشتر است سعی کنید در راه برگشت، از تله‌کابین یا از وسیله کمکی مثل عصا استفاده کنید. استفاده از فست‌فودها باعث چاقی اکثریت مردم شده است. چاقی فشار مضاعف و دائمی به زانوها وارد می‌کند.

بسیاری از ما به تجربه دریافته‌ایم که اگر پس از کوهنوردی از زانوبند استفاده کنیم دردش تسکین می‌یابد. دکتر عباسی گفت: این وسیله در مراحل اولیه تسکین درد می‌دهد ولی در دراز مدت ضعف عضلات ایجاد می‌شود. وقتی درد و التهاب در ابتدای آرتروز بروز می‌کند در سیستم کار عضله 4 سر زانو اختلال ایجاد می‌کند. در مراحل ابتدایی که با تورم و دردهمراه است، بهتر است هر 15 دقیقه به مدت 2 ساعت محدوده زانو را با یخ ماساژ دهید. از کمپرس آب سرد هم در شرایطی که زانو فقط درد دارد می‌توانید استفاده کنید. در متدهای درمانی جدید از روش‌های دیگری مانند تحریک عصب از طریق پوست، لیزردرمانی و

