

## بسمه تعالی

### توصیه هایی برای پیشگیری از آرتروز زانو

۱- اگر افزایش وزن دارید ، با برنامه های مناسب ورزشی و غذایی وزن خود را کاهش دهید . به خاطر داشته باشید که کاهش وزن موجب کاهش فشار وارده بر مفصل شما می شود .

۲- استفاده از گرما باعث کاهش درد می شود . برای این کار می توان از کیسه آب گرم استفاده کرد . اگر استفاده از گرما ممنوعیت خاصی نداشته باشد ، می توان از روش های زیر استفاده کرد :

\* قرار دادن مفصل مبتلا در آب گرم ۳۸-۴۰ درجه سانتی گراد و ماساژ آرام آن

\* استفاده از دوش آب گرم

\* قرار دادن کیسه آب گرم درون حوله و استفاده از آن بر روی اندام مبتلا به درد؛ باید توجه کرد که در برخی از بیماری ها استفاده از کیسه آب گرم بسیار

مضر است و قبل از استفاده از آن حتماً باید با پزشک مشورت کرد . همچنین کیسه آب گرم نباید بر روی اندام مبتلا قرار داده شود. از گذاشتن آن در زیر اندام یا خوابیدن بر روی آن نیز باید خودداری گردد .

۳- از کفش مناسب استفاده شود .

۴- از دو زانو و چهارزانو زدن و ایستادن طولانی مدت خودداری گردد.

\* نحوه نشستن به صورت چهارزانو ، چمباتمه زدن و استفاده از توالت های ایرانی از جمله موارد تشدید کننده آسیب های مفصلی است و تبعیت از این روش های غلط زندگی ، افراد را در سنین پایین مستعد ابتلا به آسیب های مفصلی می کند .

۵- به جای نشستن روی زمین ، از صندلی استفاده شود .

۶- از بالا و پایین رفتن از پله ها تا حد ممکن اجتناب شود .

۷- ورزش : بی تحرکی خطر جدی برای بروز بیماری های مفصل است . با انجام منظم ورزشهای تقویتی و کششی ، قدرت عضلانی و انعطاف پذیری بافت های اطراف مفصل را بهبود بخشیده و از بروز ضایعات زانو پیشگیری نمایید .

\* ورزش های زانو را ابتدا با تعداد کم ( ۱۰ بار) در ۳ وعده در طول شبانه روز ( صبح -ظهر- شب) شروع کنید و با بهبود وضعیت جسمانی ، تعداد آن را تا ۳۰ بار در ۳ وعده افزایش دهید . در حالت نشسته طوری که پاها از زانوها صاف است ، عضله چهارسر جلوی ران را منقبض کنید . مدت هر بار انقباض از ۶ ثانیه بیشتر نباشد و بین دوبار انقباض ، حتماً ۶ ثانیه فاصله لازم است .

\* بیمارانی که برای مدت طولانی بستری بوده اند و قادر به راه رفتن نیستند ، باید در طول روز حداقل سه بار انقباضات یا ورزش های ایستایی زانو را انجام دهند .



دانشکده پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی مشهد

معاونت آموزشی بیمارستان ۲۲ بهمن

## توصیه های

## برای پیشگیری از آرتروز زانو

گروه ارتوپدی

واحد آموزش بیمارستان ۲۲ بهمن

۱۰- هنگام خوابیدن به صورت طاق باز ، بالش را زیر زانوهای خود قرار دهید .چنانچه به پهلو می خوابید بین زانوهای بالشی قرار دهید ، اما اگر عادت دارید که به شکم بخوابید ( که عادت نادرستی است ) بالش را زیر ساق ها بگذارید .

۱۱- از انجام اعمالی نظیر بلند کردن اجسام بسیار سنگین و حمل بار به مدت طولانی اجتناب کنید .زیرا این کار فشار زیادی بر زانوها وارد می سازد . اگر ناگزیر به حمل اجسام سنگین هستید ، عضلات زانو را با ورزش تقویت کنید و بین فعالیت های خودزمانی را به استراحت اختصاص دهید .

۱۲- تغذیه : از غذاهای سر شار از کلسیم و ویتامین د استفاده کنید . از جمله : شیر ( حداقل دو لیوان در روز ) ، پنیر و ...

۱۳- در صورت مشاهده هرگونه مشکل ظاهری در زانوها یا اندام تحتانی از جمله : پای پرانتزی یا ... حتماً با پزشک خود مشورت کنید .

با آرزوی سلامتی

\* پیاده روی روزانه ساده ترین و درعین حال بهترین ورزش است . اما نه به هر روشی ، بلکه روی سطح صاف ، با سرعت یکسان وکفش مناسب توصیه می شودو مدت آن نیز نباید بیشتر از ۳۰ دقیقه باشد .

\* شنا و دوچرخه سواری از دیگر ورزش های مناسب برای بیماران مبتلا است .

۸- اگر به کارهایی اشتغال دارید که ناگزیرید برای مدت طولانی روی صندلی بنشینید ، ساعتی یکبار از جای خود برخیزید و پنج دقیقه راه بروید . همچنین هنگام نشستن می توانید پاشنه های پا را از روی زمین بلندکنید یا زانوها را صاف نگه دارید .

۹- افرادی که ناچارند مدتی طولانی بایستند، ساعتی چندبارزانوهای خودرا خم کنند . همچنین توصیه می شود که در طول روز چند بار روی پاشنه پا بایستند وچند قدم راه بروند . این افراد به منظور پیشگیری از زانو درد باید از روش های تقویت کننده زانو استفاده کنند .