

- زانو درد از جمله دردهایی است که ممکن است در سنین مختلف بروز کند. با نوع زندگی و فعالیت های اجتماعی در جامعه



امروزی شمار این گونه بیماری ها رو به فزونی گذاشته است. زانو درد علل گوناگونی دارد و درمان های متفاوتی را می طلبد. محافظت از زانو در مقابل بروز برخی از دردها بسیار مشکل است ولی می توان با رعایت اصول زیر احتمال آسیب زانو ها را به حداقل رساند.

- بی حرکتی طولانی برای مفاصل زانو مفید نیست زانو ها نیاز به حرکت دارند، حرکت به تغذیه مفصل ، حفظ قدرت عضلات و روان بودن مفصل زانو کمک می کند.
- هیچگاه برای مدت طولانی در یک وضعیت ثابت نایستید و هر چند دقیقه یکبار وزن خود را از یک پا به پای دیگر منتقل کنید.
- زمانی که مجبورید کاری را سر پا انجام دهید و یا مجبورید برای مدت طولانی یکجا بایستید مثل ایستادن در صف ، در آشپزخانه و یا در هنگام اطو کردن و... یک پای خود را روی چهار پایه کوتاه قرار دهید و پس از چند دقیقه پای خود را عوض کنید.
- افرادی که ناچار به ایستادن طولانی هستند (پلیسها ، فرو شنندگان و ...) باید هر ساعت چند با زانوهای خود را خم کنند؛ توصیه می شود که در طول روز چندین بار نیز روی پاشنه پا بایستند و چند قدم راه بروند. این افراد به منظور پیشگیری از زانو درد ، باید از ورزش های تقویت کننده زانو استفاده کنند.
- از انجام دادن اعمالی نظیر بلند کردن اجسام بسیار سنگین و حمل بار به مدت طولانی خودداری کنید، زیرا این امر فشار زیادی را بر زانو ها وارد می سازد. اگر مجبور به حمل اجسام سنگین هستید عضلات زانو را با ورزش تقویت کنید و بین فعالیت های خود زمانی را به استراحت اختصاص دهید.
- در منزل بهتر است از صندلی های بلند استفاده کنید. به این معنی که هنگام نشستن، کف پاها بالاتر از سطح زمین قرار گیرد.
- اگر به کارهایی اشتغال دارید که باید مدت طولانی روی صندلی بنشینید (مشاغل اداری و رانندگی) هر ساعت یکبار از جای خود برخیزید و پنج دقیقه راه بروید. همچنین هنگام نشستن می توانید پاشنه های پاها را از زمین بلند کنید و یا زانو ها را صاف کنید.

- هنگام بلند شدن از روی مبل یا صندلی ، ابتدا دست های خود را روی دسته های صندلی قرار دهید و خود را کمی روی صندلی جلو بکشید ؛ بعد با فشار دسته ها از روی صندلی برخیزید.
- از نشستن در وضعیت هایی که نیاز به خم کردن زیاد زانوها دارد (نظیر چهار زانو و دو زانو نشستن) خودداری کنید. توصیه می شود که از روی زمین نشستن حتی الامکان پرهیز کنید و روی مبل یا صندلی راحتی بنشینید.
- اگر ناگزیر به نشستن روی زمین هستید از چهار زانو و دو زانو نشستن ، خودداری کنید. بهتر است که پاهای خود را دراز کنید و بالش کوچکی را زیر زانوها قرار دهید. هنگام برخاستن از زمین نیز ابتدا باید به حالت چهار دست و پا درآیید و سپس ضمن صاف نگه داشتن زانوی مبتلا ، با فشار روی دست ها و پای سالم از روی زمین بلند شوید.
- روزانه حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی کنید.
- تا حد امکان کمتر از پلکان بالا و پایین بروید، اما در صورت نیاز به ویژه در زمانی که درد زانو شدت پیدا کرده است ، هنگام پایین آمدن ، از پهلوی مقابل پلکان ایستاده ، زانوی پای مبتلا را صاف نگه دارید و ابتدا آن را روی پله بگذارید؛ سپس زانوی پای سالم را خم کنید و آن را روی پله در کنار پای دیگر قرار دهید. این افراد ، هنگام بالا رفتن از پله نیز می بایست از طرف پهلوی مقابل پلکان قرار گیرند و ابتدا زانوی سالم را خم و روی پله بگذارند ؛ سپس ضمن صاف نگه داشتن زانوی ناسالم ، آن را روی پله کنار پای سالم قرار دهند. اگر هر دو زانو دچار آرتروز یا درد باشد زانویی که درد آن بیشتر است را به عنوان پای ناسالم و زانویی که درد آن کمتر است را به عنوان پای سالم در نظر بگیرید.
- هنگام خوابیدن به صورت طاق باز ، بالشی را زیر زانوهای خود قرار دهید.
- چنانچه به پهلوی می خوابید ، بین پاها و زانوهای بالشی قرار دهید، اما اگر عادت دارید که بر شکم بخوابید بالش را زیر ساق ها قرار دهید.
- با استفاده منظم از ورزش های تقویتی و کششی ، قدرت عضلانی و انعطاف پذیری بافت های اطراف مفصل را بهبود بخشید و به این طریق از بروز ضایعات زانو پیشگیری کنید.
- از انجام دادن حرکات شدید، ناگهانی و غیر معمول زانو خودداری نمایید.

- حتی الامکان از توالست فرنگی استفاده نمایید.

- از انجام دادن حرکات شدید، ناگهانی و غیر معمول زانو خودداری کنید.

- از کفش های خوب و با اندازه مناسب و دارای کفی نرم استفاده کنید . از پوشیدن کفش ها ، صندل ها و دمپایی هایی که کف لغزنده دارند، خودداری کنید. از پوشیدن کفش های سفت و خشک اجتناب شود. این کفش ها مانع انجام حرکات طبیعی مچ پا می شوند و زانو ها را در معرض فشار ثانویه و شدید قرار می دهند. همچنین از کفش های پاشنه دار استفاده نکنید و پشت کفش هایتان را نیز نخواستارید.

- حرکات و فعالیت هایی که باعث تشدید درد می شوند حتما ترک کنید.

- اگر افزایش وزن دارید با برنامه های مناسب ورزشی و غذایی وزن خود را کاهش دهید. کاهش وزن موجب کاهش فشار وارده بر مفصل می شود.

- قطعاً اضافه وزن هر چه قدر کمتر باشد بهتر است و باید وزن را در حد طبیعی نگه داشت. فرمولی در این زمینه وجود دارد به این صورت که موقع راه رفتن در سطح صاف حدود ۲/۵ تا ۳ برابر وزن بدن ، به زانو ها فشار وارد می شود. موقع بالا و پایین رفتن از پله این نیرو ۱۰ برابر می شود. حالا شما حساب کنید فردی که ۵۰ کیلوگرم اضافه وزن دارد در واقع ۵۰۰ کیلوگرم وزن اضافه به زانو های خود وارد می کند ، بسته به اینکه روزانه چند تا پله را بالا و پایین می رود، چقدر از سطح شیب دار عبور می کند و چه مقدار زمان صرف می کند.

- افزایش وزن در افرادی که قوس زانو دارند یا پا پرانتزی هستند ، خطرناک تر است و آثار بدتری روی زانو ایجاد می کند.