

علل درد زانو

درد زانو ها براساس علل ایجادشان به چند گروه تقسیم می‌شوند؟

– سه گروه؛ ۱- گروهی از دردهای زانو که معمولاً در سن بزرگسالی و میانسالی بروز می‌کنند و ناشی از تخریب سطح مفصلی (آرتروز) هستند.

۲- دردهای زانو یی که بر اثر ابتلا به نوعی بیماری و در سنین مختلف ایجاد می‌شوند .

۳- دردهای زانو یی که مربوط به مفصل کشکی رانی یا مشکلات استخوان کشک می‌شوند،

چه افرادی دچار زانو درد می‌شوند؟

۱- یکی افراد جوانی که معمولاً از لحاظ ورزشی و تحرک بدنی فعال هستند و از درد جلوی زانو شکایت



می‌کنند و درد آنها بیشتر موقع نشستن و برخاست ایجاد می‌شود، به خصوص هنگامی که به کوه می‌روند و از کوه پایین می‌آیند، و یا از

پله بالا و وپایین می‌روند، و یا هنگام نماز خواندن در

نشست و برخاست از درد زانو شکایت می‌کنند.

۲- دسته دوم هم افرادی هستند که در سنین کهنسالی هستند و بیشتر تخریب غضروف مفصل زانو در این افراد است که موجب درد می‌شود که منجر به آرتروز می‌گردد.

خودتان را با فعالیت زیاد خسته نکنید، بلکه در اولین فرصت به استراحت بپردازید. گوش به زنگ باشید، زیرا بیشتر صدمات بدنی زمانی اتفاق می‌افتد که انسان خسته است.

پله ها چقدر در ایجاد زانو درد موثرند؟

هنگامی که ما از پله‌ها بالا می‌رویم در حدود ۳ برابر وزن بدنمان به مفصل زانو فشار وارد می‌کنیم این در حالی است که در هنگام پایین آمدن این فشار به حدود ۷-۸ برابر وزن بدنمان می‌رسد.

متأسفانه مردم به این فشارها توجه نمی‌کنند و به ویژه در هنگام پایین آمدن از پله‌ها که آسیب بیشتری زانو را تهدید می‌کند سریع‌تر و با فشار زیادی پایین می‌آیند. این درحالی است که توصیه می‌شود مردم به آرامی و یکی یکی از پله‌ها بالا و پایین بروند. در هنگام

بالا رفتن از پله‌ها قسمتی از فشار را عضلات تحمل می‌کنند اما در پایین آمدن علاوه بر عضلات، غضروف و استخوان و رباط‌ها هم تحت فشار قرار می‌گیرند.

دیگر عوامل آسیب رسان به زانو:

مجموعه ساختارهای تشکیل دهنده (مفصل زانو و مفصل کشک ران) که بیشترین سطح تماس را دارند در هنگام حرکت‌ها بیشترین آسیب را می‌بینند.

هنگامی که ما زانوهایمان را زیاد خم و راست (بیشتر از ۷۰-۶۰ درجه) می‌کنیم، آسیب زیادی متوجه زانوهای مان می‌شود مثلاً حالتی شبیه نشستن و برخاستن، چمباتمه زدن، چهار زانو یا دو زانو نشستن به مدت طولانی، چهار دست و پا راه رفتن (البته نه در کودک نوپا) یا انجام ورزش‌هایی که باعث باز و بسته شدن زیاد پاها می‌شود.

همچنین قرارگیری طولانی مدت در یک وضعیت هم آسیب‌رسان خواهد بود.

پارگی منیسک زانو:

علت پارگی منیسک:

پارگی ناگهانی منیسک معمولاً در حین ورزش ایجاد



مرکز بهداری شمالغرب

بیمارستان شهید عارفیان
گروه هدف : مراجعین

درد زانو



بازبینی شده توسط :

سوپر وایزر آموزشی

بهار سال ۱۳۹۸

شماره پمفلت: ۳۱۱ / SELF



حرکت کامل زانو بصورت خم و راست شدن است. اگر پارگی منیسک درمان نشود پارگی کم کم بیشتر شده و ممکن است قسمت پاره شده بصورت یک زائده در کنار منیسک در داخل زانو مرتباً حرکت کرده و موجب شود زانو بطور مکرر قفل شده یا با هر بار گیر کردن این زائده در بین دو استخوان زانو و سپس در آمدن آن از بین دو استخوان این احساس به فرد دست دهد که چیزی از زیر زانو در می رود و یا زانوی خود فرد از زیر بدنش در می رود.

**** با استفاده از ام آر آی MRI می توان منیسک**

ها را دید و پارگی احتمالی آنها را تشخیص داد.

درمان:

جراحی و غیر جراحی .

قفل شدن زانوها :

قفل شدگی زانوعلل گوناگونی دارد برای مثال ممکن است در موارد پیشرفته آرتروز، قطعه ای از استخوان ران جدا شده و در فضای مفصلی زانو سرگردان شود، همچنین آسیب های منیسک های زانوازعلل قفل شدگی و تورم تأخیری زانومی باشند . یکی دیگر از علل این شکایت، آهکی شدن بخشی از کپسول مفصلی زانو است به این صورت که حین حرکات خم و راست شدن زانو، این بخش بین استخوان ها گیر افتاده و ایجاد درد شدید و احساس قفل شدگی می کند.

می شود. حرکاتی مانند چرخش تنه روی زانوی خم شده که موجب می شود ران روی ساق بچرخد موجب این پارگی شود.

گاهی اوقات پارگی منیسک در افراد مسن و بدون حرکات ورزشی ایجاد می شود. با افزایش سن، منیسک مانند دیگر بافت های بدن کم کم ضعیف و نازک شده و ممکن است بر اثر یک فشار مختصر پاره شود. گاهی حرکتی مثل بلند شدن از روی یک صندلی اگر بطور نامناسب انجام شود مثلاً اگر زانو چرخیده باشد می تواند در یک فرد مسن موجب پارگی منیسک شود.

علائم پارگی منیسک :

پارگی منیسک اگر ناگهانی ایجاد شود می تواند برای فرد قابل احساس باشد.

احساس این که چیزی در درون زانو پاره شده و با یک احساس یا صدای تق همراه باشد. البته در اغلب اوقات فرد میتواند با همان منیسک آسیب دیده راه برود یا به بازی ادامه دهد و تنها بعد از ۱-۲ روز کم کم زانو متورم و دردناک می شود.

علائم :

علائم پارگی منیسک شامل:
درد، تورم و خشکی، احساس قفل شدن زانو احساس ناپایداری زانو و محدود شدن

