

«تق تق زانو» بخاطر چیست؟ / هشدار درباره قدم زدن در سطح شیبدار

امروزه به دلیل تغییر سبک زندگی یکی از شایع ترین درد ها که باعث شده است افراد به متخصص مراجعه کنند «زانو درد» است . با گذر زمان شاهد پایین آمده سن این عارضه در افراد هستیم ، به عبارتی زانو درد پیر و جوان نمی شناسد و تمام گروه های سنی را ممکن است تهدید کند. همچنین شاید برای شما هم پیش آمده باشد هنگام نشستن و برخاستن صدا تق تق زانوهایتان را بشنوید و احساس نگرانی در این رابطه بکنید که علتش چه می تواند باشد. در این خصوص با یک متخصص درد به گفت و گو پرداخته ایم .

به گزارش ایسکانیوز به نقل از جام جم آنلاین ،دکتر نوید ابوالاحرار فلوشیپ فوق تخصصی درد در گفت و گو بیان کرد: با بالا رفتن سن ،بدن انسان فرسوده شده و بافت های اولیه به تدریج به سمت تخریب می رود اما این تخریب در سنین پایین قابل جبران و نوسازی است اما در سنین بالا (بالای ۴۰سال) رفته رفته تخریب غیرقابل جبران می شود. می توان گفت بالا رفتن سن یکی از علت های اصلی در ایجاد زانو درد در افراد است اما زانو درد هایی که در جوانی به سراغ افراد می آید به دلیل تغییر سبک زندگی امروزی و ماشینی شدن کارها و به عبارتی کم تحرکی است چرا که کم تحرکی باعث می شود بافت های اطراف زانو که نگهدارنده مفصل زانو هستند به تدریج ضعیف تر شوند و توان سابق برای حمایت از مفصل را نداشته باشند در نتیجه فشار بیشتری به مفصل ها وارد می شود و موجب تخریب آن می شود.

سه گروه زانودرد شایع وجود دارد، گروهی از زانو دردها که معمولا در سن بزرگسالی و میانسالی بروز می کنند و ناشی از تخریب سطح مفصلی (آرتروز) هستند. زانو دردهایی که بر اثر ابتلا به نوعی بیماری و در سنین مختلف ایجاد می شوند و زانو دردهایی که مربوط به مفصل کشکی رانی یا مشکلات استخوان کشکک می شوند، متاسفانه این گروه از دردهای زانو حتی در سنین جوانی هم بروز می کند.

او در ادامه افزود : علاوه بر سن و برخی بیماری ها ، فاکتور های محیطی و تغذیه ای در این عارضه بی تاثیر نیست . تغذیه نامناسب ، اضافه وزن و فعالیت های کم را می توان عامل های دیگر در زانو درد دانست . ۵۰ درصد از مردم کشور دچار اضافه وزن هستند و این به خودی خود باعث بروز بیماری های دیگر می شود .

به افرادی که دچار زانو درد هستند توصیه می شود حداقل در روز ۳۰ الی ۴۰ دقیقه پیاده روی تند مخصوصا روی سطح صاف انجام دهند افراد توجه کنند هرگز در سطح شیب دار پیاده روی نکنند چرا که ضررش بیشتر از نفعش است . نکته دیگری که در اینجا توصیه می شود این است که از مصرف میوه ، سبزیجات و لبنیات تازه غافل نشوید لذا تغذیه مناسب بهترین روش پیشگیری در بوجود آمدن این عارضه است .

این متخصص متذکر شد: ترک بعضی از عادات اشتباه در زندگی کمک شایانی به افراد می کند تا کمتر دچار زانو درد شوند و یا از این عارضه جلوگیری کنند . یکی از این عادات استفاده از توالت های ایرانی است که باعث می شود زانو به شدت خم شود و فشار زیادی را متقبل گردد و می توان گفت بدترین حرکت برای افرادی که زانو درد دارند و از مفصل زانو دچار مشکل هستند استفاده از توالت های

ایرانی است. نکته دیگر طرز نشستن افراد است که باعث می شود دچار درد زانو شوند، دو زانو نشستن بدترین حالت ممکن برای نشستن است.

سه نوع درمان برای این مشکل وجود دارد: درمان خوراکی که همان مصرف مسکن ها هستند که به نوعی درمان محسوب نمی شوند و فقط درد را پنهان می کند. درمان دیگر جراحی و تعویض مفصل است و درمان سوم که جای کار بیشتری دارد تکنیک های تزریقی پلاکت و سلول های بنیادی هستند که تا حدی به ترمیم بافت های مفصلی کمک می کند.

ابوالاحرار در رابطه با ورزش های مفید برای زانو بیان کرد: برای بسیاری از کسانی که زانو درد دارند، ورزش توصیه می شود اما اینکه چه ورزش هایی برای زانوهای خراب مفید است مسئله مهمی است که باید با مشورت پزشک متخصص انجام شود. شناکردن اولین گزینه متخصصان در درمان زانو درد است توصیه می شود به مدت ۱۵ دقیقه در مسیر عرض استخر راه بروند. پیاده روی دومین گزینه در درمان زانو درد با ورزش است. همان طور که گفتیم پیاده روی تند در سطح صاف. دوچرخه سواری نیز بر روی زانوها فشار زیادی وارد نمی کند به طور کلی هرگونه فعالیتی که فشار کمی بر زانوها وارد کند و یا فعالیت هایی که در آن شما مجبور نیستید به سرعت تغییر جهت بدهید برای زانوها مشکل ساز نیستند.

او در پایان اظهار کرد: صدای تق تق زانو که به علت سایش غضروف مفصل است بیشتر در استخوان زیر کشکک زانو شنیده می شود و با درد همراه است. این صدا می تواند نشانه ناهنجاری مفصلی و غالباً آرتروز و ساییدگی زانو است. این افراد باید عضلات اطراف زانو را تقویت کنند.