



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند: نکاتی در مورد درد مفصل زانو

کد سند: NO-BK-۲۱۷



تهیه کننده:

زهرا شریف پور

تنظیم کننده: فرحناز نریمینسا

سوپروایزر آموزش سلامت

خود را به طور کامل باز یا بسته کنید.

درمان زانو درد:

- ۱ - استراحت دادن به زانو
- ۲ - قرار دادن زانو ها در ارتفاع در سطحی بالا تر از بدن
- ۳ - بستن زانو
- ۴ - مراجعه به پزشک متخصص
- ۵ - مراجعه به فیزیو تراپی

منابع: کتاب داخلی و جراحی پرستاری،
برونروسودارت ۲۰۱۸

برای بالارفتن از پله از پای غیر دردناک استفاده کنید.

۷- هنگام ورزش از زانو بند های مناسب استفاده کنید.

۸- چمپاتمه نزنید خم کردن کامل زانو فشار زیادی روی آن وارد میکند.

علائم قابل توجه در زانو درد اگر درد زانو دارید در صورت وجود هرکدام از علائم زیر باید به پزشک مراجعه کنید :

۱- درد آنقدر شدید است که نمی توانید راه بروید بخصوص بعد از وارد شدن صدمه به زانو

۲- وجود تب همراه با درد زانو که ممکن است نشانه عفونت باشد .

۳- درد زانو همراه با تورم بخصوص اگر داروهای رقیق کننده خون استفاده میکنید، یا مشکلات انعقاد خون دارید.

۴_ تغییر شکل در زانو که ممکن است به علت شکستگی یا در رفتگی باشد.

۵- در مواردی که همراه با درد نمی توانید زانوی

مقدمه:

مفصل زانو بزرگترین مفصل بدن است از اهمیت زیادی برخوردار است و به علت حرکات زیاد و تحمل وزن بدن در معرض آسیب دیدگی قرار درشت نی و کشکک - استخوان ران ۳ دارد. تشکیل دهنده مفصل زانو هستند. مفصل زانو توسط یک کپسول مفصلی بزرگ احاطه میشود و به کمک رباط ها مینیسک ها و عضلات آن منطقه تقویت و محافظت میگردد. هرچه این عضلات قوی تر باشند احتمال آسیب دیدگی کمتر میشود. غضروف های مفصلی و مینیسک ها از تماس مستقیم استخوان ها باهم جلوگیری میکند.

علل زانو درد:

به طور کلی زانو درد ها به دو دسته تقسیم میشوند:

علت اولیه : افرادی که به تدریج دچار تغییرات غضروف مفصلی شدند و غضروف مفصلی آنها تخریب شده است که در این حالت استخوان ها با یکدیگر در هنگام حرکت تماس مستقیم دارند و در اثر اصطکاک استخوان سطح مفصلی

تخریب و نا هموار میشود در این وضعیت به علت تماس مستقیم استخوان ها درد زیادی در ناحیه زانو احساس میشود.

علت ثانویه:

افرادی که دچار شکستگی در اطراف زانو شده و یا به دنبال ضربات وارد شده به زانو دچار صدمات ربط ها و پارگی آنها شدند در زانو درد ها درد هایی با علت اولیه اصولا بر اساس سن بیمار که در چ سنی از زانو درد شکایت میکند.

۲ گروه وجود دارد:

۱- گروه اول: افراد جوانی که معمولا از لحاظ ۱ ورزشی و تحرک بدنی فعال هستند و از درد جلوی زانو شکایت میکنند و درد آنها بیشتر زمان نشست و برخاست ایجاد می شود یا هنگام بالا و پایین رفتن از پله که این زانو درد ناشی از ساییدگی استخوان کشکک است.

۲- گروه دوم: افرادی که در سنین کهنسالی و میانسالی هستند و بیشتر تخریب غضروف مفصلی در این افراد است که موجب درد می شود و به عنوان آرتروز شناخته شده است.

پیشگیری از زانو درد:

۱- وزن خود را متعادل نگه دارید هنگام قدم زدن سه برابر وزن خود به زانو هایمان فشار وارد برابر و هنگام ۵ میکنیم که این فشار موقع دویدن . برابر میشود ۷ پریدن این موضوع نشان میدهد که با کاهش وزن فشار وارد به زانو به طور چشمگیر کاهش خواهد یافت .٪ و ورزش ۷۰. تحقیقات نشان میدهد کاهش وزن .٪ در کاهش درد زانو موثر است ۳۰کردن

۲- شنا کنید در استخر راه بروید در آب به علت کاهش وزن فشار کمتری به زانوها وارد می شود.

۳- روشهایی چون فوتبال ، بسکتبال، تنیس به طور کلی فعالیت هایی که تغییر جهت سریع زانو را به همراه دارد محدود کنید

۴- ورزش های کششی انجام دهید ماهیچه های خود را تقویت کنید و قبل از ورزش عضلات خود را گرم کنید . .

۵- از سرویس بهداشتی فرنگی استفاده کنید
۶- برای پایین آمدن از پله از پای درد ناک و