



استفاده از ورزش در درمان درد زانو

این نوشته توسط انجمن روماتولوژی ایران برای اطلاع رسانی به بیماران و افراد علاقمند دیگر، به زبان فارسی تهیه شده است. پس از بررسی منابع مختلف و معتبر علمی در مورد آموزش بیماران روماتیسمی، سعی شده است که آخرین اطلاعات به زبانی ساده در دسترس خوانندگان قرار گیرد. مطالب این سایت، مرتباً مورد بازنگری قرار می‌گیرد. این نوشته‌ها جایگزین پزشک برای تشخیص و درمان بیماران نیست و توصیه می‌شود که همه بیماران به پزشک خود مراجعه کرده و دستورات وی را اجرا کنند.

استفاده از ورزش در درمان درد زانو

درد زانوهای یکی از شایعترین دردها به ویژه در سنین بالا است. حدود 25 درصد افراد مسن تر از 55 سال، از درد مزمن زانوهای رنج می‌برند که بیشترین علت آن **آرتروز** است. درد زانو در بعضی موارد می‌تواند ناتوان کننده باشد. هر چند درمان قطعی برای آرتروز وجود ندارد، اما راههای متعددی برای کاهش علائم و پیشگیری از پیشرفت بیماری وجود دارد. رعایت دو نکته ساده در زندگی روزمره، در دراز مدت، بر مصرف هر گونه قرص و دارویی ارجح می‌باشد. این دو نکته عبارتند از:

اول - کاهش فشار بر روی مفاصل:

در ابتدا بایستی وارد آمدن فشار بر روی مفصل دردناک را کاهش دهید که با روش‌های زیر امکان پذیر است:

- وزن بدن خود را در حد مطلوب حفظ کنید. رعایت رژیم غذایی مناسب برای کاهش وزن در دراز مدت بسیار مفید است، گرچه برای بسیاری کار آسانی نیست.
- فعالیتهای خود را در طول روز کاهش دهید. فعالیتهای فیزیکی مربوط به کارهای سخت (از جمله خانه داری و کار با اجسام سنگین) را در طول روز به نحوی تقسیم کنید که فشار بر روی مفاصل به یکباره زیاد نشود.
- کفش‌هایی با کفه ضخیم بپوشید تا در حین راه رفتن از وارد آمدن ضربه به مفاصل پا، زانو، لگن و کمر جلوگیری کند. در مورد خانمها بهتر است پاشنه کفش صاف باشد. کفشهای پاشنه

بلند ، زاویه های زانو و لگن را تغییر داده و باعث کشش اضافه و غیر عادی بر روی این مفاصل می شوند.

○ از مفاصل خود مراقبت کنید . از فعالیتهای غیر ضروری که فشار زیادی بر روی مفاصل شما وارد می کند خودداری نمایید. سعی کنید محیط منزل و محل کار یا اتومبیل خود را طوری طراحی کنید که فشارهای نا خواسته به حد اقل برسد.

دوم- فعالیت و ورزش:

مفاصل تان را فعال نگه دارید. در این ارتباط دو نوع ورزش وجود دارد: اول ورزشهای تقویتی که قدرت عضلات را بهبود می بخشند. این نوع ورزش ها به پایداری و حمایت از مفاصل مبتلا به آرتروز کمک کرده و درد را کاهش می دهند. این نوع ورزشها ، خطر افتادن به زمین را هم کاهش می دهند . افتادن به زمین در افراد مسن یک مشکل شایع است. دوم ورزشهای هوازی (آئروبیک) که در واقع هر گونه ورزشی است که باعث افزایش ضربان قلب و سرعت تنفس شما گردد. ورزشهای هوازی منظم باعث بهبود خواب شبانه شده و برای سلامت عمومی شما نیز بسیار مفید است.

چرا ورزش مفید است؟

همواره شنیده اید که حرکت برای مفاصل مفید است ، اما شاید در عمل چیز دیگری را تجربه کرده باشید ؛ مثلا حرکت باعث ایجاد درد و استراحت باعث تخفیف درد می شود. توجه داشته باشید که حرکات ورزشی بایستی بر اساس اصول صحیح صورت گیرد تا موثر باشد. بعنوان یک اصل، عدم تحرک برای مفاصل مضر بوده و باعث ضعف عضلانی، پوکی استخوان و خشکی مفصل می شود. عضلات ضعیف باعث خستگی زودرس و اعمال نیروهای نامتعادل به زانو در حین حرکت شده و ممکن است باعث ایجاد درد زانو و صدمه به ساختمان آن شود. بنابر این حفظ عضلات قوی و خوش فرم برای سلامت مفاصل زانو حیاتی است. از طرفی باید دانست که چنانچه زانوها دچار بیماری آرتروز یا آرتروز های دیگر باشند ، انجام ورزش های سنگین و حرفه ای مانند دویدن ، کوهنوردی و امثال آن نه تنها مفید نیست بلکه ممکن است آسیب های بیشتری را ایجاد کنند.

در جریان التهاب مفاصل ، علاوه بر خود مفاصل ، استخوانها، غضروفها، عضلات و رباطها نیز تحت تاثیر قرار می گیرند. تغییرات عضلات را براحتی می توان برطرف کرد. فعالیت ورزشی منظم حالت عضلات را حفظ کرده، ناتوانی و درد را کاهش داده ، عملکرد مفصل را تقویت می کند و ضمناً مفصل را در برابر صدمات بیشتر حمایت می کند. در عین حال ورزش فوائد بسیار دیگری بر روی عملکرد قلب و عروق، شرایط روحی، اعتماد به نفس و واکنش اجتماعی فرد خواهد داشت.

نکاتی در مورد حرکات ورزشی:

قبل از پرداختن به ورزش ، نکات زیر را به خاطر داشته باشید:

- ✓ انجام هرگونه حرکت ورزشی بایستی در حالت مطمئن و بی خطر صورت گیرد.
- ✓ هر ورزش جدیدی را آهسته و با احتیاط آغاز کنید.
- ✓ زمان، تعداد و شدت ورزش ها را بتدریج در طی هر هفته افزایش دهید.

- ✓ با حداکثر توان خود تلاش کنید.
- ✓ ورزش یک درمان قطعی برای درد زانوی شما نیست. ممکن است در جریان حرکات ورزشی دچار درد شوید، در اینصورت بایستی استراحت کنید و فعالیت را کاهش دهید تا درد برطرف شود.
- ✓ اگر یک حرکت ورزشی باعث بروز درد طولانی، ناراحتی و یا ورم مفصل شد که بیش از دو روز طول کشید و یا شما را از خواب بیدار کرد، مدت دو روز استراحت کرده و هنگامی که درد تخفیف پیدا کرد دوباره و با آرامی ورزش را آغاز کنید.
- ✓ ورزش هائی را انتخاب کنید که بتوانید آن ها را بطور منظم انجام دهید.
- ✓ شرکت در کلاس های ورزشی الزامی نیست. انجام این ورزشها در منزل هم به همان میزان مفید است.
- ✓ نیازی به خرید وسایل گران قیمت نیست. اکثر ورزش های مفید برای شما، ارزان قیمت و آسان هستند.
- ✓ نیازی به انجام حرکات سنگین و خسته کننده ندارید. مجموعاً 30 دقیقه حرکات ورزشی در طول روز کافی است.

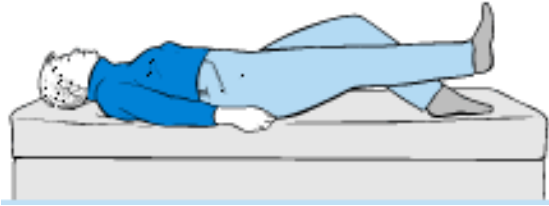
آموزش ورزش ها:

ورزش ها را از انواع سبک و بدون تحمل وزن (در حالت نشسته یا خوابیده) آغاز کرده و بتدریج ورزش های متحمل وزن مثل پیاده روی را شروع کنید. ابتدا 3 تا 5 حرکت اول را شروع کنید که هم ساده هستند و هم مقدمه ای برای انجام حرکات پیچیده تر و یا آغاز ورزشهای عمومی. پس از حدود دو تا سه ماه از انجام منظم این حرکات به تدریج حرکات بخش دوم را آغاز کنید، با این شرط که حرکات را یکی یکی اضافه کرده، حرکات قبلی را ادامه دهید و اگر مشکل داشتید کمی در انجام حرکات جدید صبر کنید.

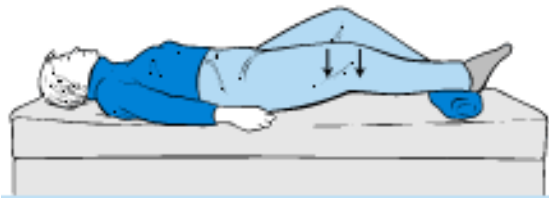
1. صاف نگه داشتن پا در حالت نشسته روی صندلی: این حرکت ساده ترین ورزش برای تقویت عضلات ران است. در انتهای صندلی و به شکل صحیح نشسته، ساق پای راست خود را بالا آورده و صاف نگه دارید. در اینحالت به آرامی تا ده بشمارید سپس آن را پایین آورده و پای مقابل را به همین ترتیب بالا آورده و شمارش را انجام دهید. این حرکت را بطور متناوب و در حد توان خود انجام دهید. چنانچه این ورزش برای شما خیلی راحت بود می توانید یک وزنه روی مچ پای خود قرار دهید.



2. بالا آوردن پا در حالت خوابیده: این حرکت را می‌توانید صبح و شب در رختخواب انجام دهید. یک زانو را کمی خم کرده و پا را بصورت تکیه گاه قرار دهید و سپس پای دیگر را بصورت کاملاً صاف تا حدی از زمین بلند کرده و نگه دارید. در اینحالت به آرامی تا پنج شمرده و بعد پا را پایین بیاورید. سپس این حرکت را با پای دیگر انجام دهید. این حرکت را صبح و شب پنج بار تکرار کنید.



3. کشش عضلات: حد اقل یکبار در روز وقتی در حالت درازکش هستید این حرکت را انجام دهید. ابتدا یک پا را از زانو خم کرده و به عنوان تکیه گاه نگه دارید. سپس زیر مچ پای دیگر یک بالش گذاشته و به عضلات ساق پا طوری کشش بدهید که زانو کاملاً سفت شده و به کف زمین نزدیک شود. در اینحالت به آرامی تا پنج بشمارید. این حرکت را برای هر پا تا پنج بار تکرار کنید. این حرکت نه تنها به تقویت عضلات ران کمک می‌کند بلکه مانع از خمیدگی دائم زانوها هم خواهد شد.



گروه دوم از ورزشهای ساده که می‌توانید در طول روز انجام دهید:

4. روی زمین نشسته و پای خود را دراز کنید. در حالیکه کف پا روی زمین است یک زانو را بتدریج و تا حدی که توان دارید خم کنید و برای پنج شماره نگه دارید، سپس پا را صاف کرده و ساق پا را تا حد توان و برای مدت پنج ثانیه در حالت کشیده نگه دارید. این کار را با پای مقابل هم انجام داده و بطور متناوب ده بار تکرار کنید. در این حرکت باید سعی کنید پشت خود را به دیوار تکیه دهید تا به کمر شما فشار وارد نشود و یا اینکه از دست خود به عنوان تکیه گاه استفاده کنید.



5. بر روی زمین نشسته و مثل حرکت قبلی پاهای خود را صاف کنید. بالش کوچکی را زیر یک زانو گذاشته و سپس مثل یک تکیه گاه بر روی آن فشار داده و زانو را در حالت کشش قرار دهید بطوریکه عضلات پشت ساق پا منقبض شده و پا از زمین بلند شود. در اینحالت تا پنج شماره به آرامی شمرده سپس پا را آزاد کنید و مجدد بعد از پنج شماره این حرکت را تا ده بار تکرار کنید. سپس همین حرکت را با پای مقابل تکرار کنید.



توجه: اگر دارای دوچرخه ثابت یا متحرک و یا پدال هستید می توانید از آن هم برای انجام حرکات ورزشی استفاده نمایید. برای بهره گیری مطلوب لازم است زین دوچرخه را طوری تنظیم کنید که وقتی پدال در پایین ترین وضعیت خود است ، ران و ساق پا کاملاً صاف شده و زانو هیچ خمیدگی نداشته باشد. این ورزش را با دو دقیقه حرکت آرام و سبک روی خط صاف شروع کرده و بتدریج افزایش دهید.



ورزشهای پیشرفته تر:

از این پس چند ورزش مشکل تر را آموزش خواهیم داد. پس از آنکه در انجام ورزشهای قبلی کاملاً آمادگی پیدا کردید ، می توانید ورزشهای زیر را دو بار در هفته آغاز کرده و بتدریج در روزهای بیشتری آنها را انجام دهید.

6. بر روی یک صندلی نشسته ، یک پا را پشت ساق پای دیگر ببرید و در حالیکه پای تکیه گاه را محکم نگه داشته اید به پشت آن فشار وارد کنید و تا پنج شماره به آرامی بشمارید. سپس پاها را بصورت آزاد بگذارید و بعد همین حرکت را با پای مقابل انجام دهید. این حرکت را بطور متناوب با هر دو پا ، شش بار انجام داده و سپس یک دقیقه استراحت کنید. این مجموعه را چهار نوبت اجرا نمایید.



7. بر روی یک صندلی نشسته ، بازوهای خود را جمع کرده و به آهستگی از وضعیت نشسته به حالت ایستاده در آمده و سپس دوباره به آهستگی بر روی صندلی بنشینید. توجه داشته باشید که این حرکات آرام و کنترل شده انجام شود. این "نشست و برخاست" را برای مدت یک دقیقه انجام داده و در طول این مدت تعداد حرکت را بشمارید و در انتها مجموع شمارش را در یک کتابچه یادداشت کنید. در طول دوره یک هفته ای باید سعی کنید تعداد دفعات "نشست و برخاست" را زیاد کنید. چنانچه کاملاً در این حرکت پیشرفت کردید میتوانید سطح صندلی را کوتاهتر هم انتخاب کنید.

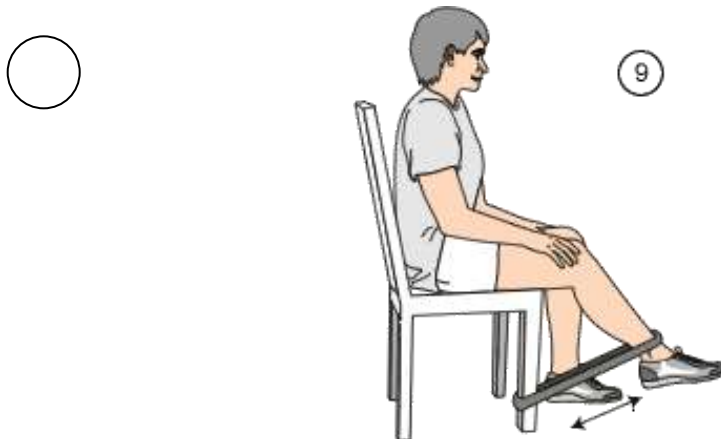


8. لبه یک میز یا صندلی ثابت را با دست گرفته، در حالیکه پشت خود را صاف نگه داشته اید هر دو زانو را به آرامی خم کرده و سپس دوباره صاف کنید. توجه داشته باشید در دو هفته اول، زانوها را خیلی خم نکنید. هر زمان که با احساس راحتی این ورزش را انجام دادید می توانید بتدریج زانو ها را بیشتر خم کنید اما حداکثر تا نود درجه، و هرگز زانو ها را بطور کامل خم نکنید.



9. یک حلقه لاستیکی تهیه کرده (مثل تیوپ دوچرخه)، روی صندلی بنشینید و آن را بین یک پا و یک پایه صندلی حلقه کنید. سعی کنید ساق پای خود را بطرف جلو برده و بمدت پنج ثانیه نگه دارید و بعد با کنترل و به آرامی اجازه دهید زانوی شما به حالت اول برگردد. این

حرکت را بمدت یک تا دو دقیقه ادامه دهید. سپس حلقه لاستیکی را دور پای دیگر و پایه دیگر صندلی حلقه کرده و همین حرکت را تکرار کنید. با پیشرفت در این ورزش قادر خواهید بود حرکت را برای مدت بیشتری ادامه دهید و یا اینکه کشش در حلقه را بیشتر کنید.



منابعی که در تهیه این مطلب مورد استفاده قرار گرفته اند:

www.arthritis.org
www.arc.org.uk

تمام حقوق این سایت متعلق به انجمن روماتولوژی ایران است. کپی برداری از مطالب این سایت با ذکر منبع و بدون انجام تغییر در متون بلامانع است.

www.iranianra.org

بازنگری شده: تیرماه 1390