

آرتروز و حرکات اصلاحی

استاد: دکتر هاشمیان

دانشجو: ویدا حقیقی

مهر 1404

دانشگاه افق



آرتروز چیست؟ (OSTEOARTHRITIS)

آرتروز یک بیماری التهاب مفاصل است که در واقع به ساییدگی مفاصل اطلاق می‌شود. در این بیماری مفاصل به تدریج تخریب و دچار ساییدگی می‌شوند. آرتروز در بیش‌تر موارد با درد، تغییر شکل یا تورم مفاصل و محدودیت حرکت همراه است.

در بیش‌تر مواقع افراد مبتلا به این بیماری پس از مدتی طولانی بی‌حرکت ماندن (هنگام برخاستن از بستر، در سفرهای طولانی و ...) دچار سفتی مفاصل، درد و محدودیت‌های حرکتی می‌شوند؛ این علائم به مرور زمان کمتر می‌شوند.

آرتروز می‌تواند در همه مفاصل بدن اتفاق بیفتد، اما مفاصل استخوان لگن، مفاصل زانوها و مفاصل کوچک دست‌ها بیش‌تر از سایر مفاصل درگیر می‌شوند.



ابتلا به آرتروز بدین صورت است که غضروف هایی که در محل اتصال مفاصل قرار دارند، از بین می‌روند. این اتفاق در صورت پیشرفت بیماری منجر به ساییده شدن استخوان‌هایی می‌شود که زیر مفاصل قرار دارند. این تغییرات ناگهانی رخ نمی‌دهند، بلکه به آهستگی و با مرور زمان پیش می‌آیند و در طول زمان بدتر می‌شوند.

افراد مبتلا به آرتروز، دردهای شدید، سفتی و التهاب مفاصل را تجربه می‌کنند و در صورت پیشرفت بیماری، با کاهش توانایی‌های حرکتی مواجه می‌شوند، به‌صورتی که دیگر نمی‌توانند فعالیت‌های روزمره خود را انجام دهند.

علل و علائم آرتروز

آرتروز می‌تواند به دلایل مختلفی رخ دهد، از جمله:

پیری: با افزایش سن، فرسایش طبیعی غضروف‌ها رخ می‌دهد که منجر به آرتروز می‌شود.

آسیب‌های مفصلی: آسیب‌های ناشی از ورزش، تصادفات یا حرکات تکراری می‌تواند باعث تسریع فرایند فرسایش غضروف‌ها شود.

عوامل ژنتیکی: برخی افراد به دلیل عوامل ژنتیکی مستعدتر به آرتروز هستند.

چاقی: وزن اضافی فشار بیشتری بر مفاصل، به ویژه مفاصل زانو، وارد می‌کند و خطر آرتروز را افزایش می‌دهد.

بیماری‌های التهابی مفاصل: بیماری‌هایی مانند آرتريت روماتوئید می‌توانند به توسعه آرتروز کمک کنند.

مشاغل و فعالیت‌های تکراری: برخی مشاغل و فعالیت‌ها که نیاز به حرکات تکراری مفاصل دارند، می‌توانند خطر آرتروز را افزایش دهند.

علائم آرتروز

معمولاً به تدریج ظاهر می‌شوند و ممکن است شامل موارد زیر باشند:

درد مفاصل ، خشکی مفاصل ، تورم

کاهش دامنه حرکتی ، صدای مفاصل



تمرینات پیشنهادی حرکات اصلاحی

جدول حرکات اصلاحی پیشنهادی

نام حرکت	هدف	نحوه انجام	تعداد/مدت	منبع
بالا بردن پای صاف (lying)	تقویت عضله چهارسر ران	روی زمین دراز بکشید، یک پا را خم کنید، پای دیگر را صاف بالا ببرید و ۵ ثانیه نگه دارید.	تکرار، ۲ ست ۱۵-۱۰	Versus Arthritis
اسکوات با تکیه به دیوار	تقویت عضلات ران و باسن	پشت به دیوار بایستید، زانو ها را تا زاویه ۴۵ درجه خم کنید و ۱۰ ثانیه نگه دارید.	تکرار، ۲ ست ۱۲-۸	WebMD
کشش همسترینگ	افزایش انعطاف پذیری پشت ران	روی صندلی بنشینید، یک پا را صاف کنید و به سمت انگشتان پا خم شوید.	ثانیه، ۳ بار هر پا ۳۰	ROH

نکات مهم هنگام انجام حرکات اصلاحی ، قبل از شروع، چند نکته کلیدی را به خاطر بسپارید:

گرم کردن: همیشه با ۱۰-۵ دقیقه پیاده روی سبک شروع کنید تا مفاصلتان آماده شوند.

آرام و پیوسته: حرکات را با سرعت کم و کنترل شده انجام دهید تا از آسیب جلوگیری شود.

درد غیر عادی: اگر حین ورزش احساس درد شدید کردید، توقف کنید و با پزشک مشورت کنید.

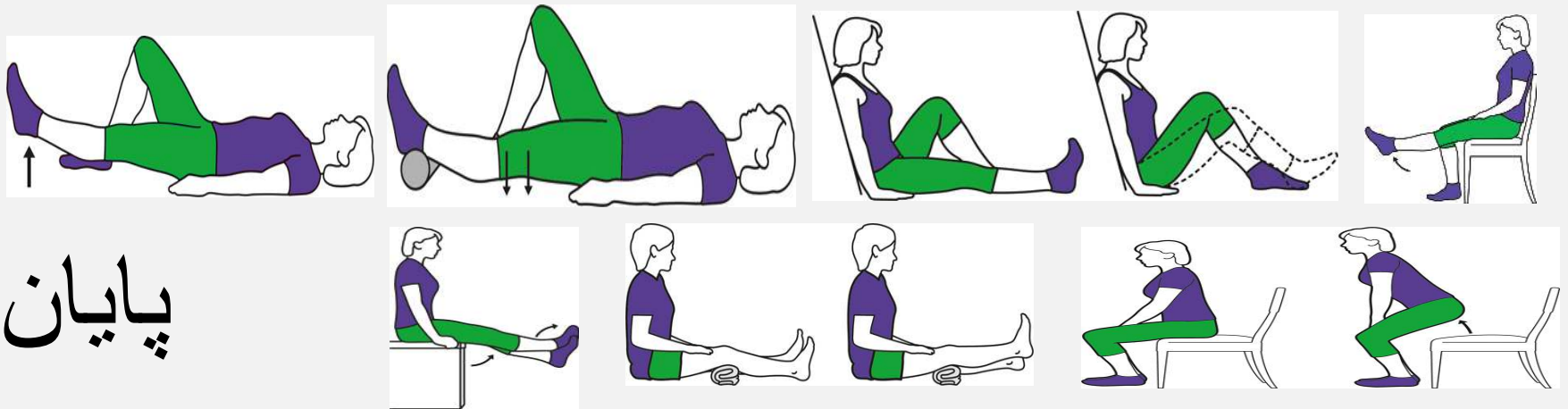
تکرار منظم: برای نتیجه گیری، حداقل ۳-۴ بار در هفته ورزش کنید.



زمان	فعالیت
صبح (۵ دقیقه)	گرم کردن + بالا بردن پای صاف
عصر (۱۰ دقیقه)	اسکوات با تکیه به دیوار + کشش همسترینگ

نتیجه گیری

آرتروز زانو ممکن است مثل یک جاده پر از دست‌انداز به نظر برسد، اما با حرکت اصلاحی آرتروز زانو، می‌توانید این مسیر را هموار کنید. این تمرینات ساده، مثل روغن‌کاری برای مفاصل شما عمل می‌کنند و به شما کمک می‌کنند تا دوباره با اعتماد به نفس حرکت کنید. از بالا بردن پای صاف گرفته تا اسکوات با تکیه به دیوار، هر حرکت یک قدم به سمت زندگی بدون درد است. پس چرا منتظرید؟ امروز یک برنامه کوچک برای خودتان تنظیم کنید و زانوهایتان را به بهترین دوستان تبدیل کنید! اگر به اطلاعات بیشتری درباره دلیل زانو درد در جوانی یا اوزون تراپی زانو نیاز دارید، با پزشک یا فیزیوتراپیست مشورت کنید و این مسیر را با اطمینان ادامه دهید.



پایان