

درد زانو



تهیه و تنظیم :

واحد آموزش به بیمار

بیمارستان شهید عارفیان ارومیه

سال ۱۴۰۰

با استفاده از ام آر آی می توان منیسک ها را دید و پارگی احتمالی آنها را تشخیص داد.

درمان

جراحی و غیر جراحی

برای درمان زانو درد در صورتی که آسیب دیدگی جدی نیست :

- به پای خود استراحت دهید .
 - از کمپرس سرد استفاده کنید.
 - بانداژ فشاری بپوشید .
 - زانوی خود را بالاتر از بدن نگه دارید .
 - از کفش مناسب استفاده کنید .
- در مواقعی بسته به نوع عارضه پزشک تصمیم می گیرد در ناحیه مصدوم تزریق انجام دهد

منبع : برونر - سودارث

علائم پارگی منیسک شامل درد، تورم و خشکی، احساس قفل شدن زانو احساس ناپایداری زانو و محدود شدن 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 مرتبا 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 درآمدن 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.



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 کشکک می‌شوند،

چه افرادی دچار درد زانو می شوند ؟

✓ افراد جوانی که معمولاً از لحاظ ورزشی و تحرک بدنی فعال هستند و از درد جلوی زانو شکایت می‌کنند و درد آنها بیشتر موقع نشست و برخاست ایجاد می‌شود، به خصوص هنگامی که به کوه می‌روند و از کوه پایین می‌آیند، یا از پله بالا و وپایین می‌روند، و یا هنگام نماز خواندن در نشست و برخاست از درد زانو شکایت می‌کنند.

✓ 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 می‌رسد:

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.

قفل شدگی زانو

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 زانواعلل قفل شدگی و تورم تأخیری زانومیباشند . 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 می‌کند.

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.

همچنین قرارگیری طولانی‌مدت در یک وضعیت هم آسیب‌رسان خواهد بود.

پارگی ناگهانی منیسک معمولاً در حین ورزش ایجاد میشود. حرکاتی مانند چرخش تنه روی زانوی خم شده که موجب میشود ران روی ساق بچرخد موجب این پارگی شود.

گاهی اوقات پارگی منیسک در افراد مسن و بدون حرکات ورزشی ایجاد میشود. 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 میتواند در یک فرد مسن موجب پارگی منیسک شود.