



بمفصل آموزشی

آرتروز

- آرتروز چیست؟
- عوامل افزایش دهنده احتمال ابتلا به آرتروز کدام است؟
- علایم آرتروز کدام است؟
- برای پیشگیری از آرتروز چه کار باید کرد؟
- اصول درمانی آرتروز کدام است؟
- ورزش های مفید برای آرتروز زانو کدام است؟
- آرتروز گردن چیست؟
- ورزش های مفید برای آرتروز گردن کدام است؟



اردو به پزشکی



تارنما:
MASIHADAM.ir

سامانه ثبت نام و شرکت در اردو:
MASIHADAM.ir/JAHADI

اهدای نذورات:
MASIHADAM.ir/NAZR

شبکه های اجتماعی:
@MASIHADAM.ir

رایانامه:
info@MASIHADAM.ir

آدرس:

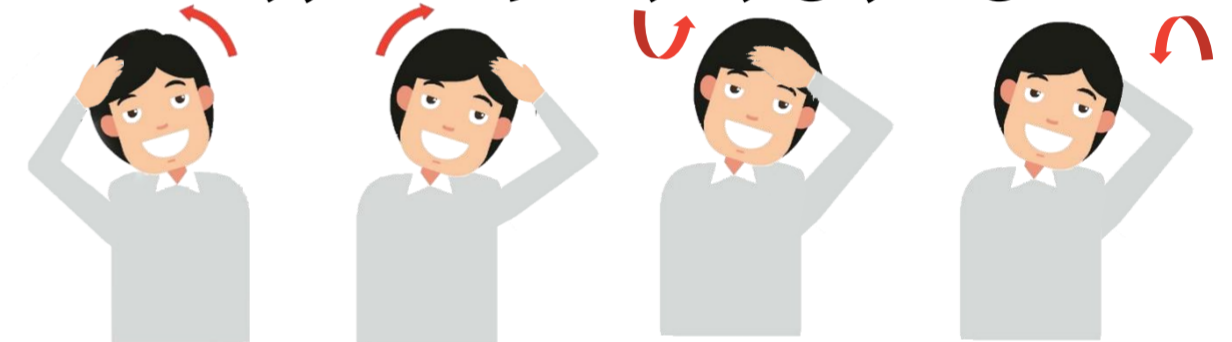
تهران - بلوار کشاورز - خیابان فلسطین -
 خیابان ایتالیا - بیمارستان شهید مصطفی خمینی -
 پایگاه بسیج دانشجویی شهید مصطفی خمینی

ورزش های مفید برای آرتروز گردن کدام است؟

۱- در حالت نشسته به مدت ۵ ثانیه گردن خود را به سمت بالا برده، سرشانه ها را بالا کشیده و سعی کنید به نزدیک گوش خود برسانید. این تمرین را در ۱۰ نوبت تکرار کنید.



۲- در حالت نشسته به مدت ۵ ثانیه دست خود را جلوی پیشانی قرار دهید، سپس سر را به جلو فشار دهید و با دست خود، جلوی آن مقاومت کنید؛ بدون آن که سر تکان بخورد، آن گاه همین حرکات را به صورت مقاومتی به عقب و طرفین انجام دهید. این تمرین را در ۱۰ نوبت تکرار کنید.



۳- در حالت نشسته و یا ایستاده با حفظ ستون فقرات، در حالت طبیعی دست ها را به مدت ۱۰ ثانیه بالای سر ببرید و ستون فقرات را کاملا صاف کرده و بالا بکشید. این تمرین را در ۵ نوبت تکرار کنید.



۴- در حالت نشسته و یا ایستاده (نظیر حالت خبردار نظامی) به مدت ۵ ثانیه شانه ها را به عقب و بالا برده و شکم را به داخل و عقب فشار دهید. این تمرین را در ۱۰ نوبت تکرار کنید





آرتروز چیست؟

آرتروز شایعترین بیماری مفصلی می‌باشد که سبب تخریب تدریجی و پیشرونده مفاصل شده و سردسته علل ناتوانی در افراد مسن است. شایعترین مفاصل درگیر عبارتند از: زانو، مهره‌های گردنی، لگن، گردن و مفصل شست دست.

عوامل افزایش‌دهنده احتمال ابتلا به آرتروز کدام است؟

- افزایش سن
- چاقی
- استعداد ژنتیکی
- ضربات و آسیب‌های مفصلی قبلی
- داشتن شغل‌های خاص (مانند کار در معادن، کشاورزان و ...)
- مشکلات تغذیه‌ای

علائم آرتروز کدام است؟

- درد مفاصل
 - تورم مفاصل
 - صداهای غیر طبیعی داخل مفصل
 - خالی کردن و قفل کردن مفصل
 - محدودیت حرکات مفاصل
 - تغییر شکل مفاصل
- !** علائم ذکر شده الزاما به معنای آرتروز نیست و باید توسط پزشک معالج تأیید شود.

برای پیشگیری از آرتروز چه کار باید کرد؟

- حفظ وزن مناسب
- داشتن فعالیت فیزیکی مناسب (فعالیت ورزشی به مدت ۳۰ دقیقه روزانه در ۵ روز از هفته)
- در صورت انجام کارهای سرپایی طولانی مدت به میزان مناسب حین کار استراحت کنید.
- استفاده از کفش‌های مناسب بجای کفش‌های تنگ، نوک تیز، پاشنه بلند و ...
- پرهیز از بالا و پایین رفتن مکرر از پله‌ها

اصول درمانی آرتروز کدام است؟

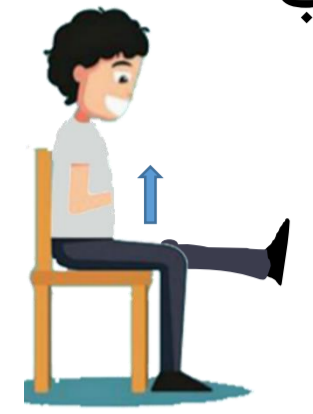
- پرهیز از ایستادن طولانی، زانو زدن و چهارزانو نشستن
- پرهیز از فعالیت‌هایی که سبب درد مفاصل می‌شود.
- در صورت وجود پله در منزل، کارهایی که در خارج از منزل لازم است صورت پذیرد، به یکباره انجام شود.
- انجام ورزش‌های تقویتی عضلات (ذکر شده در قسمت بعد)
- استفاده از عصا در آرتروز پیشرفته
- استفاده از کیسه آب گرم، بستن باند یا گرم نگه داشتن زانو
- کنترل تنش‌های عصبی، اضطراب و استرس

ورزش‌های مفید برای آرتروز زانو کدام است؟

۱- روی صندلی بنشینید و یک بالش بین پای خود قرار دهید و به مدت ۵ ثانیه زانوهای خود را به هم نزدیک کنید و بعد عضله‌ی خود را شل کنید. این حرکت را در دو نوبت ۱۰ تایی روزانه تمرین کنید.



۲- بیمار روی صندلی بنشیند و پاها (به ترتیب) ۲۰ سانتی‌متر بالا بیاورد (زانو خم نشود) و ۵ ثانیه بالا بماند و بعد آرام در حالی که زانو خم نمی‌شود پایین بیاورد. ← ۲۰ بار روزانه صبح، ظهر و شب



۳- به پشت دراز بکشید و هردو پا را کنار هم صاف روی زمین قرار دهید. همچنین می‌توانید برای انجام بهتر این تمرین یک پد یا قطعه‌ای حوله زیر زانو قرار دهید؛ سپس با انقباض جلوی ران، پشت زانوی خود را به پد یا حوله فشار دهید و ۵ ثانیه در حال انقباض نگه دارید. این تمرین را برای هردو پا انجام داده و مجموعاً ۱۰ بار تکرار کنید.



آرتروز گردن چیست؟

این بیماری یکی از شایعترین علل دردهای گردنی در افراد بالای ۴۵ سال است که شکایت عمده آن سفتی و محدودیت حرکات گردن است. درد بیشتر بعد از مدتی بی‌حرکتی (مثلا ثابت نگه داشتن سر، در وضعیت به خصوصی، به مدت طولانی در هنگام مطالعه و استفاده از کامپیوتر) بوجود می‌آید و معمولا از پشت گردن شروع می‌شود.

