

آرتروز زانو

آرتروز زانو یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مفصلی است که به دلیل تخریب تدریجی غضروف مفصل زانو رخ می‌دهد. این بیماری باعث درد، خشکی و کاهش توان حرکتی زانو می‌شود و در مراحل پیشرفته ممکن است حتی انجام فعالیت‌های روزمره ساده مانند راه رفتن یا بالا رفتن از پله‌ها را دشوار کند.

علائم اولیه

علائم اولیه آرتروز زانو معمولاً به تدریج ظاهر می‌شوند. از جمله مهم‌ترین نشانه‌ها می‌توان به درد در زمان فعالیت، خشکی مفصل پس از استراحت، صدای تق‌تق یا ساییدگی هنگام حرکت و تورم خفیف اطراف زانو اشاره کرد. در مراحل ابتدایی، ممکن است درد فقط پس از فعالیت شدید احساس شود، اما با گذر زمان، حتی در حالت استراحت نیز وجود دارد.

سن شایع

آرتروز زانو معمولاً پس از سن ۴۰ سالگی بروز می‌کند، اما در افرادی که سابقه آسیب‌دیدگی مفصل یا اضافه‌وزن دارند، ممکن است زودتر نیز ایجاد شود. شیوع آن با افزایش سن بیشتر می‌شود.

علت ایجاد

دلایل مختلفی در ایجاد آرتروز نقش دارند، از جمله:

- افزایش سن و فرسودگی طبیعی غضروف -
- اضافه‌وزن و فشار بیش از حد بر مفصل زانو -
- صدمات ورزشی یا شکستگی‌ها -
- ناهنجاری‌های ساختاری مانند زانو پرانتزی یا ضربدری -
- عوامل ژنتیکی و سابقه خانوادگی -

راه‌های پیشگیری

پیشگیری از آرتروز زانو شامل حفظ وزن مناسب، فعالیت بدنی منظم، اجتناب از نشستن طولانی‌مدت به حالت دوزانو یا چهارزانو و تقویت عضلات اطراف زانو است. استفاده از کفش مناسب و حفظ وضعیت صحیح بدن هنگام نشستن و بلند شدن نیز اهمیت دارد.

درمان

درمان آرتروز زانو بر اساس شدت بیماری متفاوت است. در مراحل اولیه، درمان‌های غیر دارویی مانند کاهش وزن، می‌توانند به کاهش درد (NSAIDs) فیزیوتراپی و ورزش‌های مخصوص توصیه می‌شود. داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی کمک کنند. در مراحل پیشرفته‌تر ممکن است تزریق‌های داخل مفصلی (مانند اسید هیالورونیک یا کورتون) یا در نهایت جراحی تعویض مفصل مورد نیاز باشد.

ورزش‌های مناسب

ورزش‌های سبک و بدون فشار مستقیم بر زانو مانند شنا، پیاده‌روی در سطح صاف، دوچرخه‌سواری ثابت و تمرینات تقویتی برای عضلات ران مفید هستند. حرکات کششی آرام نیز می‌توانند به حفظ انعطاف مفصل کمک کنند.

نسبت شیوع در خانم‌ها و آقایان

مطالعات نشان داده‌اند که آرتروز زانو در خانم‌ها شایع‌تر از آقایان است، به‌ویژه پس از دوران یائسگی. تغییرات هورمونی و ساختار متفاوت استخوان و عضلات در زنان از عوامل مؤثر در این تفاوت هستند. در مجموع، تشخیص زودهنگام و رعایت اصول پیشگیرانه می‌تواند روند پیشرفت آرتروز زانو را به‌طور قابل توجهی کند کرده و کیفیت زندگی بیماران را بهبود بخشد.