

آرتروز زانو

آنچه بیماران باید بدانند

مؤلفین:

دکتر مرتضی رجائی

جراح و متخصص بیماری‌های استخوان و مفاصل

رفیعه علیزاده

دکتری آناتومی

با مقدمه‌ای از استاد دکتر فیروز مددی و دکتر محمد بربرستانی

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، نشر یا بخش کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

سرشناسه	: رجائی، مرتضی، ۱۳۴۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: آرتروز زانو: آنچه بیماران باید بدانند / مؤلفین مرتضی رجائی، رفیعه علیزاده.
مشخصات نشر	: تهران: ختن، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۹۶ ص: مصور.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۹۲-۰۴-۴
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابخانه.
موضوع	: زانوها -- بیماری‌ها
موضوع	: آرتروز
موضوع	: زانوها -- بیماری‌ها -- درمان
موضوع	: زانوها -- بیماری‌ها -- ورزش‌درمانی
شناسه افزوده	: علیزاده، رفیعه، ۱۳۶۳ -
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۳ ۳۱۴ / RD۵۶۱
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۷/۵۸۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۷۱۷۶۶۱



آرتروز زانو

مؤلفین: دکتر مرتضی رجائی، رفیعه علیزاده

ناشر: ختن

صفحه‌آرایی و طرح جلد: طرح و نشر هامون

لیتوگرافی: طاووس رایانه / چاپ: نقش طاووس / صحافی: کهنمویی‌زاده

نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۳۹۳

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۹۲-۰۴-۴

مرکز بخش: تهران، خیابان انقلاب، مقابل دانشگاه تهران، مجتمع فروزنده،
طبقه اول اداری، واحد ۵۰۱، انتشارات ختن تلفن: ۶۶۹۵۴۰۰۰

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۹..... پیش گفتار مؤلفین

فصل اول: کلیات آرتروز زانو

۱۵.....	بیماری آرتروز چیست؟
۱۵.....	ساختار یک مفصل چگونه است؟
۱۶.....	علت بیماری آرتروز یا سائیدگی مفصل چه می باشد؟
۱۷.....	شایع ترین علائم آرتروز
۱۷.....	فاکتورهای افزایش دهنده خطر
۱۸.....	اقدامات پیشگیرانه برای جلوگیری از بروز بیماری آرتروز
۱۸.....	ساختار مفصل زانو
۲۳.....	آرتروز زانو
۲۳.....	چگونگی ایجاد بیماری آرتروز
۲۵.....	علامت های بیماری آرتروز زانو
۲۶.....	نحوه تشخیص آرتروز زانو
۲۷.....	رادیوگرافی چیست؟
۲۷.....	اشعه ایکس

فصل دوم: روش های تسکین درد توسط بیمار

۳۳.....	کاهش وزن
۳۴.....	ورزش و نرمش
۳۵.....	ورزش مناسب جهت زانو درد
۳۵.....	شنا
۳۵.....	دوچرخه سواری
۳۵.....	حرکات نرمشی ساده
۴۶.....	به چه میزان ورزش کنیم؟

۴۶	ورزشهای زیان آور
۴۷	هیدروتراپی (آب درمانی)
۴۹	چگونگی راه رفتن صحیح در آب
۵۰	چگونه می‌توانیم از منافع ورزش کردن در آب بهره مند گردیم؟
۵۰	انواع ورزش‌ها در آب
۵۷	نکات مهم در مورد ورزش کردن
۵۷	تصحیح سبک زندگی
۵۹	توصیه‌هایی برای جلوگیری از درد
۶۰	فیزیوتراپی (درمان با ماساژ)
۶۰	گرمای درمانی و سرما درمانی
۶۰	رژیم غذایی
۶۲	وسایل حمایتی (ارتوتیک‌ها)

فصل سوم: روش‌های درمان توسط پزشک

۶۵	درمان غیر جراحی
۶۵	درمان با دارو
۶۶	تزریق کورتیکواستروئید درون مفصل زانو
۶۷	تزریق ژل اسیدهیالورونیک درون مفصل زانو
۶۸	استفاده از PRP جهت درمان بیماری آرتروز زانو
۷۲	ازن‌تراپی
۷۴	سلول درمانی
۷۵	درمان جراحی بیماری آرتروز زانو
۷۵	آرتروسکوپی
۷۷	حرکات نرمشی ابتدایی پس از جراحی آرتروسکوپی مفصل زانو
۷۹	حرکات نرمشی متوسط پس از جراحی آرتروسکوپی مفصل زانو
۸۱	حرکات نرمشی پیشرفته پس از آرتروسکوپی مفصل زانو

۸۵	 استئوتومی
۸۶	 آرتروپلاستی (جراحی تعویض مفصل زانو)
۸۷	 حرکات نرمشی اولیه برای مفصل مصنوعی زانو
۹۰	 چگونگی راه رفتن و عبور از پله در افراد دارای مفصل مصنوعی زانو
۹۰	 چگونگی استفاده از واکر برای راه رفتن
۹۲	 چگونگی راه رفتن با عصای زیر بغل و یا عصای دستی
۹۳	 چگونگی عبور از پله ها
۹۴	 حرکات نرمشی پیشرفته برای مفصل مصنوعی زانو
۹۵	 آب درمانی پس از انجام جراحی تعویض مفصل زانو
۹۶	 منابع و وب سایت های مرجع

پیش‌گفتار مؤلفین

بیماری آرتروز شایع‌ترین بیماری در زمینه بیماری‌های ارتوپدی است. از میان مفصل بدن، مفصل زانو شایع‌ترین محل مبتلا است. در مورد بیماری‌های ارتوپدی، درمان تنها در صورتی موفقیت‌آمیز خواهد بود که بیمار نقش اساسی خود را در بهبود بیماری بپذیرد. لذا هرچه دانش بیمار در مورد بدن خود و نوع مشکلی که دارد بیشتر باشد بهتر می‌تواند روش‌های درمانی را پذیرفته و ارتباط بین بیمار و پزشک بهتر برقرار می‌شود. این کتاب با زبان ساده این اطلاعات و دانش را در اختیار بیماران قرار می‌دهد و انگیزه و علاقه لازم در بیمار ایجاد می‌کند تا با انرژی و آگاهی بیشتری به درمان و بهبود کیفیت زندگی خود کمک کند.

در این کتاب ابتدا در مورد آناتومی زانو و بیماری آرتروز توضیحات لازم بیان شده سپس روش‌هایی که به تسکین درد بیمار کمک می‌کند و در پایان راه‌های درمانی غیر جراحی و جراحی که توسط پزشک مربوطه انجام می‌شود آورده شده است. لازم به ذکر است که در تالیف این کتاب سعی شده است روش‌های درمانی نوین آرتروز زانو نیز توضیح داده شود تا پرسش‌های متداول بیماران را در این زمینه پاسخگو باشد. امید داریم با تالیف این کتاب گام کوچکی در نیل به هدف خود که خدمت به بیماران است، برداشته باشیم.

با کمال ادب و تواضع بر خودمان واجب میدانیم نهایت سپاس و احترام عمیق خود را نسبت به اساتید محترم: جناب آقای دکتر محمد بربرستانی استاد بزرگوار گروه علوم تشریح، جناب آقای دکتر فیروز مددی، جناب آقای دکتر غلامعلی عکاشه، جناب آقای دکتر غلامرضا شاه‌جراحی، جناب آقای دکتر محمدجعفر اصامی، جناب آقای دکتر محمود فرزاد و جناب آقای دکتر فردین میرزا طلوعی اساتید ارتوپدی کشور که افتخار شاگردی این اساتید گرانمایه باعث بسی مباهات است، داشته باشیم.

در پایان از زحمات فراوان سرکار خانم دکتر زینب توکل که در ویراستاری این کتاب تلاش فراوان نموده‌اند، همچنین از همکاری صمیمانه مدیریت محترم انتشارات ختن جناب آقای علی اکبر مشتی ارشدی سپاسگذاری می‌کنیم. ما تمامی تلاش خود را به کار گرفته‌ایم تا این کتاب، مطالب ارزشمندی در اختیار شما قرار دهد. با تمام این تلاش‌ها این کتاب عاری از نقص نیست بنابراین از شما استدعا داریم نقطه نظرات، انتقادات و پیشنهادات خود را با ما در میان بگذارید.

پست الکترونیک: m.rajai@gmail.com

شماره تماس: ۰۹۳۹ ۱۳۹۰ ۴۰۰

به نام خداوند جان و خرد

هر کسی که قدمی برای علم بردارد رضایت مردم و خود و در نهایت خشنودی خدای متعال را برای خود خریده است. جناب آقای دکتر مرتضی رجائی متخصص محترم ارتوپدی از پزشکان برجسته کشورمان سرزمین یارس هستند که در چشم حقیر مایه ابهت و افتخار می باشند و علی رغم تمام مشکلات زندگی و کاری هرگز دست از علم نمی کشند.

کتاب حاضر با نثری صحیح و سلیس تهیه نموده اند که هم جهت کلیه درجات کادر پزشکی و هم بیماران و خانواده محترمشان بسیار مفید است. باشد که این طرز تفکر از ایشان به دیگران هم انتقال یابد.

دکتر فیروز مددی

جراح و متخصص بیماری های استخوان و مفاصل

استاد دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

به نام خدا

به دلیل تغییر عادات زندگی ناشی از گسترش تکنولوژی مشکلات و گرفتاری‌هایی برای بشر امروز ایجاد شده است رشته اورتوپدی از نظر مواجهه و متأثر بودن از عوامل فوق جایگاه ویژه‌ای دارد. مفصل زانو به عنوان بزرگترین پیچیده‌ترین مفصل بدن انسان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در بین بیماری‌های مفصلی زانو آرتروز شایع‌ترین آن‌هاست.

کتاب آرتروز زانو که به همت والای همکار عزیز و دانشمند جناب آقای دکتر مرتضی رجائی و همکار جدی و باذوق اینجانب سرکار خانم دکتر رفیعه علیزاده تألیف گردیده است از اهمیت خاصی برخوردار است.

در این کتاب مباحث پیچیده و مشکل مفصل زانو به ویژه بیماری آرتروز با بیان بسیار ساده، و طبقه‌بندی شده و در عین حال کاربردی به نگارش درآمده است. مطالب این کتاب به گونه‌ای است که برای همگان قابل استفاده می‌باشد و شامل مباحثی جهت شناخت، پیش‌گیری و درمان آرتروز زانو می‌باشد.

مطالعه این کتاب را که حاوی مطالب کاربردی و به‌روز می‌باشد به همه دانشجویان، همکاران پزشک، غیرپزشک و بیماران توصیه می‌نمایم.

امید است با استعداد، علاقه، جدیت، تجربه و دانشی که در جناب آقای دکتر رجائی وجود دارد شاهد موفقیت روزافزون ایشان و سرکار خانم علیزاده باشیم.

توفیق این همکاران خلاق، دانشمند، مبتکر و بالیمان را در پدید آوردن آثار دیگری که به شدت مورد نیاز جامعه می‌باشد از قادر متعال خواهانم.

دکتر محمد بربرستانی

استاد دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران