

حرکت درمانی و ورزش در آرتروز زانو

تألیف

دکتر محمد حسین ابراهیمزاده

استاد جراحی ارتوپدی دانشگاه علوم پزشکی مشهد

رئیس مرکز تحقیقات ارتوپدی

دکتر امیر رضا کچوئی

استادیار جراحی ارتوپدی دانشگاه علوم پزشکی مشهد

عضو هیأت علمی مرکز تحقیقات ارتوپدی

عمادالدین دارچینی مراغه

دانشجوی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد

کمیته تحقیقات دانشجویی

سرشناسه:	ابراهیم زاده، محمد حسین، ۱۳۴۸ -
عنوان و نام پدیدآور:	حرکت درمانی و ورزش در آرتروز زانو/ تألیف محمد حسین ابراهیم زاده، امیر رضا کچوئی.
وضعیت ویراست:	[ویراست ۲]
مشخصات نشر:	مشهد: دیشاد، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری:	۷۸ ص.
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۷۷۹۴-۰-۶
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
یادداشت:	چاپ دوم.
موضوع:	استه آرتريت
موضوع:	Osteoarthritis
موضوع:	بیماری ها - بیماری ها
موضوع:	Knee - Disease
موضوع:	زانو ها - بیماری ها - ورزش درمانی
موضوع:	Knee - Diseases - exercise therapy
شناسه افزوده:	کچوئی، امیر رضا
رده بندی کنگره:	۱۳۹۶ ۲ الف ۵ الف / ۳۱ RC
رده بندی دیویی:	۶۱۶/۷۲۲۳
شماره کتابشناسی ملی:	۴۷۶۱۴۱۲

حرکت درمانی و ورزش در آرتروز زانو

تألیف:

دکتر محمد حسین ابراهیم زاده - امیر رضا کچوئی - عمادالدین دارچینی مراغه

وزیری، ۷۸ صفحه، ۱۰۰۰ نسخه، چاپ دوم (اول ناشر)، پاییز ۱۳۹۶

ناشر: دیشاد

امور فنی و چاپ: مؤسسه چاپ دانشگاه فردوسی مشهد

بها: ۶۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۹	پیش گفتار.....
۱۱	فصل ۱: آشنایی با آرتروز زانو.....
۱۱	مقدمه.....
۱۵	فصل ۲: ورزش های فیزیوتراپی.....
۱۶	معرفی.....
۱۷	کشش نیمه تحتانی تنه.....
۱۷	دستورات.....
۱۷	کشش عضلات گلو تنوس/هیپ.....
۱۷	کشش عضلات همسترینگ.....
۱۷	کشش عضلات داخلی ران.....
۱۹	وضعیت کشش رو به جلو.....
۱۹	کشش عضلات همسترینگ در وضعیت زانو زده.....
۲۰	کشش عضله پرفورمیس.....
۲۰	زانوها به قفسه سینه (هر دو زانو).....
۲۱	زانو به قفسه سینه (یک زانو).....
۲۱	کشش عضلات پشت ساق.....
۲۲	کشش ساق پا با زانوی خم.....
۲۲	چرخش کمر (spine twist).....
۲۳	کشش عضله چهار سر ران.....
۲۳	چمباتمه زدن (squats).....
۲۴	ورزش های زانو.....
۲۴	تمارین دسته اول.....
۲۴	انقباض ایزومتریک عضله چهار سر.....
۲۵	بالا آوردن اندام تحتانی بدون اعمال وزن اضافه.....
۲۶	قوی سازی ابداکتور هیپ.....

- ۲۷..... قوی سازی اداکتور هیپ
- ۲۸..... تمارین دسته دوم
- ۲۸..... بالا بردن اندام با آویزان کردن وزنه به مج پا
- ۲۹..... تمرین اکستانسیون زانو
- ۳۰..... قوی سازی ایزومتریک عضله چهار سر
- ۳۰..... قوی سازی عضلات همسترینگ - کشش عضله چهار سر
- ۳۱..... تمارین دسته سوم
- ۳۱..... کشش اداکتور هیپ
- ۳۲..... کشش عضلات همسترینگ
- ۳۳..... فشار در وضعیت ایستاده (standing press posture)
- ۳۴..... کشش عضلات چهار سر
- ۳۵..... ورزش های دسته
- ۳۶..... ورزش های ایستاده
- ۳۷..... ورزش های پیشنهادی
- ۳۷..... ورزش های قوی سازی حرکات
- ۳۸..... آسیب پذیرترین مفصل
- ۳۸..... خونریزی ها و زانو
- ۳۹..... قوی نگه داشتن عضلات
- ۳۹..... پرهیز از آسیب
- ۴۰..... فلکسیون زانو
- ۴۰..... اکستانسیون زانو
- ۴۱..... اکستانسیون زانو با لغزش پاشنه
- ۴۱..... تمارین حرکتی زانو
- ۴۱..... بالا آوردن مستقیم اندام با زانوی صاف (straight leg raise)
- ۴۲..... بالا بردن مستقیم اندام - با چرخش به خارج و داخل
- ۴۳..... اکستانسیون زانو با تنظیم عضلات چهار سر (quadriceps set-knee extension)
- ۴۳..... ابداکشن هیپ
- ۴۳..... اداکتشن هیپ
- ۴۴..... ورزش های زانو (knee exercises)
- ۴۵..... دامنه حرکت (range of motion)
- ۴۵..... تنظیم عضلات چهار سر (quadriceps setting)
- ۴۶..... تنظیم عضلات همسترینگ (hamstring setting)
- ۴۶..... بالا آوردن مستقیم پا (straight leg raises)

۴۹	قوی سازی (strengthen)
۴۹	فشار پا (leg press)
۵۰	کشش (stretch)
۵۲	وسایل مخصوص
۵۳	برگرداندن عملکرد یک زانوی آسیب دیده
۵۴	مرحله اول (۴-۶ هفته)
۵۵	چمباتمه همراه با وزنه (barbell squat)
۵۵	Terminal CKC Knee Extension
۵۵	چمباتمه زدن یک پای کوارتر (quarter one-legged squats)
۵۵	بلقه زانو Leg Curls
۵۶	بالا بردن Bum Lifts
۵۶	اددا آشن، اکشن، ادداکشن هیپ
۵۶	ورزش های تنه (trunk exercises)
۵۶	آموزش های هوازی ۳-۵ در هفته
۵۶	آموزش های تعادل ماهانگی برای هر روز
۵۷	مرحله دوم (۳ هفته)
۵۷	آموزش قدرت (strength training)
۵۷	آموزش هوازی (aerobic training)
۵۷	آموزش تعادل و هماهنگی (balance & coordination training)
۵۸	مرحله سوم (۲ هفته)
۵۹	آموزش قدرت، هوازی و هماهنگی
۵۹	آموزش های پلیومتریک، دوی سرعت و فرز بودن
۵۹	مسابقات (Matchplay)
۶۱	فصل ۳: توصیه های عملی
۶۲	توصیه های عملی برای آرتروز زانو
۷۵	فصل ۴: طب مکمل
۷۶	طب سوزنی
۷۶	مکمل های غذایی
۷۷	هیالورونیک اسید
۷۷	فیزیوتراپی

پیش‌گفتار

با توجه به رشد فزاینده علم و فناوری در دنیا، به نظر می‌رسد نقش پژوهش روز به روز برجسته‌تر می‌شود. با توجه به پیشرفت علم و افزایش امید به زندگی و مسن شدن جمعیت، بیماریهای فرسایشی مانند آرتروز زانو نیز از پیش‌دیده می‌شود. همچنین آستانه تحمل بیماران به درد نسبت به گذشته کاهش پیدا کرده است که به دلیل شسرفت در درمانها، انتظار عام این است که راهی برای درمان درد باید وجود داشته باشد. برای آرتروز زانو بر مانند هر بیماری دیگری درمانهای متعددی وجود دارد که بر حسب میزان پیشرفته بودن بیماری انتخاب می‌شود در مراحل اولیه و خفیف که هنوز علایم رادیولوژیک بروز نکرده است، توصیه به ورزش درمانی و تاربت سلات اطراف زانو می‌شود. همچنین در این مرحله کاهش وزن، طب سوزنی و اصلاح زندگی مانند هم نسیس دو زانو و چهار زانو توصیه می‌شود. در مراحل پیشرفته‌تر بیماری، تزریق داخل مفصلی و جراحی ممکن است برای حلوگیری از پیشرفت و درمان درد توصیه شود. به دلیل شیوع این بیماری در اغلب افراد بالین، رال مکرر در مورد ورزشهای مفیدی که می‌تواند از درد زانو بکاهد، بر آن شدیم تا این ورزشها را جمع‌آوری کرده به صورت مصور برای بیماران تهیه کنیم. همچنین فعالیتهایی که باید در زندگی اصلاح شوند مانند کاهش وزن و بالا رفتن از پله‌ها به روش صحیح آموزش داده شده‌اند تا پیشرفت بیماری به تاخیر بیافند و بیماران انرژی فیزیوتراپی در منزل را تجربه کنند. امید است که این مجموعه بتواند در کاهش درد بیماران موثر باشد. این کاهش درد می‌تواند بر سلامت روانی در جامعه نیز تاثیرگذار باشد.

دکتر محمد حسین ابراهیم‌زاده - دسراة رمان کجوبی