

زکات مفید و کاربردی
در پیشگیری، توانبخشی
و درمان زانو درد

مؤلف

دکتر حسین نوروزی

مشهد مقدس - ۱۳۹۶

سرشناسه: نوروزی، حسین ۱۳۴۹

عنوان و نام پدید آور: زانو درد پیشگیری، درمان و توانبخشی / مولف حسین نوروزی

مشخصات نشر: مشهد: سه میا، ۱۳۸۹

مشخصات ظاهری: (ج- (بدون شماره گذاری: مصور (رنگی)

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۲۹۵-۱-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: زانو-ا بیماری ها

موضوع: زانو-ا کالبد شناسی

موضوع: توانبخشی

رده بندی کنگره: Rd ۵۶۱ ن ۹ ز ۱۳۸۹ ۲

رده بندی دیویی: ۶۱۷/۵۸۲

شماره کتابخانه ملی: ۴۷۹۲۸۱۲

نکات مفید برای در درمان زانو درد

مولف: دکتر حسین نوروزی

چاپ اول: ۱۳۸۶

صفحه آرایشی: خدمات نشر آویژه

ویراستار: خانم محبوبه صالحی

چاپ: آستان قدس

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۲۹۵-۱-۵

شمارگان: ۱۰۰۰ عدد

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات سه میا و مولف می باشد و هر گونه استفاده تجاری از این اثر اعم از کپی برداری،

کتاب سازی، ضبط کامپیوتری و یا تکثیر به هر صورت دیگر کلاً و جزئاً ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.

و در صورت دریافت مجوز از مولف ذکر نام مولف در تمامی صفحات الزامی است.

Dr.NorooziHM@irimc.org

Hossein.Noroozi 6819@Gmail.com

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات پیک مهتاب و مولف می باشد و هرگونه استفاده تجاری از این اثر اعم از کپی برداری، کتاب سازی، ضبط کامپیوتری و یا تکثیر به هر صورت دیگر کلاً و جزئاً ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.

فهرست مطالب

۱۲	مفهوم
۱۴	فصل اول
۱۴	آناتومی
۱۶	شناخت مکانیکی مفصل زانو
۱۸	استخوان های اندام تحتانی
۱۸	استخوان ران:
۲۰	استخوان کشکک:
۲۰	استخوان بندی ساق:
۲۲	تنه استخوان تیبیا:
۲۲	عضلات راست کننده زانو:
۲۳	عضلات فلکسود (خم کننده) زانو:
۲۳	۱-عضلات همسترینگ شامل:
۲۴	حفره پوپلیتال:
۲۶	فصل دوم
۲۶	بافت شناسی
۲۷	تغذیه استخوان:

۲۸	غضروف:
۲۹	کار اصلی غضروف:
۳۰	فصل سوم [۳]
۳۰	تست‌های آزمایشگاهی
۳۱	بیوپسی مایع مفصلی:
۳۲	فصل چهارم
۳۲	رادیولوژی
۳۲	استفاده از تکنیک‌های تصویر برداری:
۳۴	فصل پنجم
۳۴	ماینه
۳۶	معاینه و اصل:
۳۷	معاینه زانو
۴۱	روش انجام ماینه:
۴۴	فصل ششم
۴۴	علائم اختلالات مفصلی
۴۴	درد:
۴۵	خشکی
۴۵	تورم:
۴۶	ضعف:
۴۶	اختلال خواب:
۴۶	علائم سرشتی:
۴۸	فصل هفتم
۴۸	مکانیسم درد مفصلی

- درد: ۴۹
- درد چیست؟ ۴۹
- فصل هشتم ۵۲
- [۲] پیشگیری ۵۲
- توصیه‌های پیشگیری برای بهبود روش زندگی ۵۲
- ۱- چگونه رانندگی کنیم؟ ۵۲
- ۲- نه بخوابیم؟ ۵۲
- ۳- چگونه بنشینیم؟ ۵۴
- برای نشستن بر روی صندلی به چه نکاتی باید توجه نمود؟ ۵۵
- ۴- چگونه ایستیم؟ ۵۶
- ۵- چگونه لباس بپوشیم؟ ۵۷
- ۶- چگونه راه برویم؟ ۵۷
- طریقه صحیح بلند کردن اجسام از روی زمین: ۵۸
- طریقه صحیح: ۵۸
- ۷- چگونه اشیاء را جابه جا یا حمل کنیم؟ ۵۸
- توصیه‌های لازم برای مراقبت از زانوها: ۶۰
- بلند کردن اجسام: ۶۰
- برای مراقبت از زانوها چه باید کرد؟ ۶۰
- ورزش ۶۰
- راهنمایی‌های لازم برای انجام تمرینات ورزشی: ۶۴
- ورزش و فعالیتهای روزمره: ۶۵
- ورزش با دو مکانیسم موجب بهبود و ترمیم مفاصل می‌گردد: ... ۶۵

مقدار و نوع ورزشی که باید انجام شود به ۴ عامل زیر بستگی

- دارد: ۶۶
- چند تمرین مفید ورزشی؛ ساق، میچ پا و انگشتان پا: ۶۶
- ورزش‌های کششی لازم و مفید: ۷۳
- زانوها ۸۱
- نحوه درست نشستن: ۸۴
- تغییر در الگوی زندگی ۸۵
- ارتباط با سایر اعضای خانواده: ۸۸
- سازش با بیماری: ۸۹
- برای سلام‌مان: ۹۰
- تغذیه سالم ۹۱
- مراقب وزن خود باشید: ۹۱
- گروه‌های غذایی لازم برای سلامت عبارتند از: ۹۱
- فصل نهم ۹۷
- ورزش و توانبخشی ۹۸
- حل مشکلات شغلی: ۹۸
- اصول و اجرای تمرینات توانبخشی و درمانی: ۹۹
- تمرینات ورزشی و توانبخشی اصولاً شامل موارد زیر می‌شود: ۹۹
- ۱- تمرین‌های مفصلی: ۹۹
- ۲- تمرین‌های عضلانی: ۹۹
- ۳- تمرین‌های هماهنگی: ۱۰۰
- در طراحی یک برنامه تمرینی باید نکات زیر مد نظر قرار گیرد:
- ۱۰۰

- ۱۰۱..... فیزیوتراپی
- ۱۰۲..... سایر اقدامات درمانی در آرتروز:
- ۱۰۴..... تحریک صوتی (ماوراء صوت) و تحریک الکتریکی اعصاب:
- ۱۰۷..... استفاده از زانو بندها:
- ۱۰۸..... کانیسیم اثر زانو بندها در بهبودی زانو درد:
- ۱۰۸..... چه نوع زانو بندی مناسب است؟
- ۱۰۹..... نکات بهداشتی و شستشوی زانو بند:
- ۱۱۰..... فصل دهم
- ۱۱۰..... درمان
- ۱۱۰..... ارتباط بیمار با پزشک خمد
- ۱۱۱..... درمان ابتدائی:
- ۱۱۳..... روش های مختلف مؤثر در درمان زانو درد:
- ۱۱۴..... درمان های فردی، گروهی، خانگی:
- ۱۱۴..... جراحی:
- ۱۱۵..... روش آتل بندی در صدمات و تروماهای زانو
- ۱۱۵..... آتل بندی قسمت پائین اندام تحتانی (زیر زانو):
- ۱۱۶..... چگونه درد را به عنوان یک واقعیت بپذیریم؟
- ۱۱۶..... روش های کاهش استرس:
- ۱۱۶..... درمان با داروهای گیاهی:
- ۱۱۷..... درد درمان روماتیسم و ورم زانو از داروهای زیر استفاده می شود
- ۱۱۷..... طبقه مصرف:
- ۱۱۸..... اثر خنده در درمان درد:
- ۱۱۸..... سراینده باش و فزاینده باش شب و روز با آرامش و خنده باش.

مقدمه

محافظت از زانو در سنین جوانی می‌تواند از بروز مشکلات جدی‌تر مثل آرتروز و مشکلات زانو در سنین بالا پیشگیری کند. هر زمان که شما قدم بر می‌دارید سه برابر وزن خود را به زانوی خود وارد می‌کنید. زمانی که شما می‌دوید فشار وارده به ۵ برابر می‌رسد. زمانی که شما می‌پرید شدت فشار ۷ برابر می‌رسد اگر شما مرتباً در راه‌پله‌ها خود احساس درد می‌کنید، تغییر شیوه زندگی می‌تواند به عنوان اولین اقدام مورد نظر قرار بگیرد. کاهش وزن تا ۷۰ درصد و ورزش کردن تا ۳ درصد می‌تواند در کاهش دردها مؤثر باشد.

زانو درد و بیماریهای زانو امروز یکی از بیماریهای شایع در جوامع امروزی بوده که موجب ناتوانی و اختلال در فعالیت فرد شده و صدمات اقتصادی و اجتماعی و آموزش فراوانی را به جوامع وارد نموده است. امروزه هزینه‌های بسیاری با درمان و توانبخشی به خود اختصاص داده و موجب رکود اقتصادی و سلامت مرخصی بیمار وعدم توانائی مطلوب فرد گردیده است به عنوان مثال اگر معلمی به علت این بیماری از حاضر شدن در محل کار خود باز ماند و یا پرسنل یک کارخانه صنعتی به علت بیماری و درد زانو از کار بازماند و رکود اقتصادی و یا آموزشی محاسبه گردد رقم بسیار بالائی را نشان خواهد داد.

خداوند هستی بخش ساختمان مفصل زانو را در نهایت عظمت و نظم خلق نموده است به گونه‌ای که اگر کوچکترین اختلال در ساختمان این مفصل ایجاد شود موجب بیماری شدیداً پیشرونده شده و فرد را در طولانی مدت ناتوان می‌سازد. امروزه پیشرفت علوم کامپیوتر و به تبع آن علم پزشکی هنوز هیچ انسانی نتوانسته است پس از بیماری مفصل زانو، نظم آن را به طور کامل به حالت اول بازگرداند و این نشانی از عظمت بی‌انتهای خالق هستی باشد.

لذا تمام تیمی که بر این مجموعه بر این بوده است تا بیماران و تمام خوانندگان و افکار مشتاق و نیز دانشجویان پیراپزشکی و پزشکی با نظم این سازمان آشنا شده و مکانیسم و اعضاء آن را شناخته و از عوامل ایجاد کننده و به سبب اختلال جلوگیری نمایند. بنابراین مباحث کاملی در این بحث، پیشگیری-توانبخشی را شامل می‌شود. با امید به آن که توانسته باشیم در این راه گامی برداشته باشیم.

دکتر حسین نوروزی

عضو بنیاد ملی تحقیقات کشور

عضو انجمن مخرجین ایران

عضو انجمن پزشکی لیزری ایران

پزشک معتمد ورزشی آموزش و پرورش

پزشک معاینات شغلی طب کار با کد وزارت