

هر آنچه باید در باره پارگی مینیسک زانو بدانیم

آفتاب یزد – گروه زندگی : زانو از پیچیده‌ترین مفاصل بدن انسان است که برای راه رفتن طبیعی، کارایی و سلامت کامل آن الزامی است. مانند بسیاری از جراحات زانو، پارگی مینیسک نیز می تواند دردناک و ناتوان کننده باشد.متأسفانه این جراحات بسیار شایع و در حقیقت یکی از شایع‌ترین جراحات های غضروفی زانو است که ممکن است هنگام ورزش یا در حین انجام حرکات ناگهانی و یا نادرست اتفاق افتند. پارگی مینیسک ممکن است در هر بازه سنی اتفاق بیفتند و این آسیب دیدگی محدود به اشخاص یا قشر خاصی نمی باشد. اما معمولاً ورزشکاران بیشتر در معرض ابتلا به این عارضه هستند. با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد در این باره با دکتر بهرام بدوخی ، متخصص ارتوپدی و جراح استخوان و مفاصل و ویدا مرزبان ، فیزیوتراپیست ، عضو انجمن فیزیوتراپی ایران گفت و گو کرده است.
دکتر بدوخی در ابتدا در این باره می گوید: مینیسک ها بافت‌هایی به‌شبه غضروف، ولی به مراتب محکمتر از آن و با خاصیت ارتجاعی زیاد مثل لاستیک هستند.

وی اظهار کرد: درهرزناوی ما دو مینیسک (مینیسک داخلی و مینیسک خارجی) وجود دارد. مینیسک ها تقریباً به شکل "C" انگلیسی هستند که در مینیسک داخلی بیشتر شبیه بوده ولی در مینیسک خارجی شبیه "O" انگلیسی می باشد که مانند بالشتکی در بین دو استخوان اصلی تشکیل دهنده مفصل زانو یعنی بین استخوان ران و ساق یا قرار گرفته اند و باعث پایداری مفصل زانو در تمام دامنه حرکتی شده و در محدودیت چرخش داخلی و خارجی مفصل زانو و همچنین در خم و باز شدن این مفصل مشارکت دارند.

این متخصص ارتوپدی ادامه داد: این ساختار در مینیسک ها به عنوان جذب کننده شوک ، میان استخوان ران و ساق یا با افزایش سطح تماس تحمل وزن عمل می کند و مینیسک ها همچنین در لغزنده کردن مفصل زانو برای تسهیل حرکت خم و راست شدن مفصل نیز مشارکت دارند.
دکتر بدوخی عنوان کرد: آسیب ناشی از پارگی خوردگی مفصل زانو می‌تواند باعث پارگی مینیسک شود و در برخی از موارد پارگی مینیسک زانو، تکهای از غضروف خرد شده که در مفصل زانو آویزان می‌ماند، علت قفل کردن زانو می‌شود.

■ **پارگی مینیسک در ورزش‌های پربرخورد معمول است**

وی بیان کرد: پارگی مینیسک در ورزش‌های پربرخوردی مانند فوتبال، کریکت، اسکی و والیبال معمول است. این آسیب ورزشی زانو هنگامی که فرد در حال دویدن به طور ناگهانی تغییر جهت می‌دهد و اغلب همزمان با سایر صدمات زانو مانند آسیب رباط صلیبی قدامی (ACL) رخ می‌دهد.
این‌جراح استخوان و مفاصل مطرح کرد: پارگی مینیسک به‌ویژه در ورزشکاران مسن‌تر احتمال بالایی دارد زیرا مینیسک زانو با افزایش سن، ضعیف و آسیب‌پذیر می‌شود. بیش از ۴۰ درصد از افراد ۶۵ سال به بالا از این آسیب رنج می‌برند.
دکتر بدوخی بیان کرد : مینیسک ذات گاهی هنگام انجام فعالیت‌های پاره می شود که فشار یا ضربه مستقیم حاصل از چرخش یا پیچ خوردن با نیروی شدید را به زانو وارد می‌کنند. چرخش یا حرکت محوری ناگهانی ، سر یا ایستادن طولانی مدت یا بلند کردن اشیاء سنگین علت پارگی مینیسک زانو می باشد. یک بخش از علت وقوع این آسیب اتصالات مینیسک داخلی و رباط داخلی زانو است و این آسیب‌ها همچنین می‌تواند ناشی از باز شدن و خم شدن بیش از اندازه مفصل زانو باشد.

این متخصص ارتوپدی با بیان این نکته که " آسیب‌های مینیسک به‌ویژه هنگامی که مینیسک داخلی درگیر باشد اغلب با آسیب‌های رباط همراه است"، اظهار داشت: آسیب‌های مینیسک به‌ویژه هنگامی که پارگی مینیسک باشد اغلب با آسیب‌های رباط ضعف یا بی ثباتی نیز در زانو وجود دارد و این امکان وجود دارد که زانو در طول حرکات خاصی صدا داشته باشد، قفل کرده و یا حرکت نکنددر موارد جزئی نیز این عارضه ممکن است در آن لحظه با علامت کمی روبرو باشد و یا هیچ علامتی نداشته باشد. در چنین حالاتی، امکان دارد با گذر زمان به تدریج علائم خودنمایی نماید.

این متخصص ارتوپدی بیان کرد: ممکن است در موارد شدید تریارگی مینیسک زانو درد شدید شده و دامنه حرکت زانو با محدودیت قابل ملاحظه ای مواجه باشد لذا در چنین شرایطی بیمار از قفل کردن های متناوب، شنیدن تق تق در آن ناحیه و نیز از حرکت ایستادن‌ها و تاندشن های پشت سر در بیامانده شود همچنین دردکنندگی ناشی آن درد و نیز عدم توان تحمل وزن در بیمار وجود داردوی عنوان کرد : در ابتدا پارگی مینیسک زانو ، درد زانو ممکن است شدید نباشد و حتی ممکن است شما در حین آسیب بتوانید به بازی و فعالیت خود ادامه دهید اما پس از شروع التهاب، احتمالاً زانوی شما درد قابل توجهی خواهد داشت.دکتربدوخی اظهار کرد: پزشکی ارتوپد برای تشخیص پارگی مینیسک زانو ، زانوی فرد را بررسی کرده و شرح آسیب‌دیدگی وی را خواهد شنید لذا ممکن است اشعه ایکس برای رد احتمال شکستگی استخوان و مشکلات دیگر زانو توصیه شود وهمچنین ممکن است به "MRI" نیاز داشته باشید، زیرا این تصاویر می‌تواند محل و میزان آسیب را دقیقاً نشان دهد.

این جراح استخوان و مفاصل مطرح کرد: آسیب‌های مینیسک از جمله آسیب‌های رایج می باشند و بیماری‌هایی مانند کریپتوسوس و قفل کردن مفاصل را رقم می زنند. به علت قفلان ذخیره خون، مینیسک آسیب دیده به خوبی بهبود نیافته و آسیب دیدگی آن روز به روز بدتر می‌شودوی بیان کرد : آسیب‌های مینیسک از تحریب دامنه مایلم تا پارگی های مشخص قابل دسته بندی است. آسیب‌های مینیسک همانطوری که در ام آر آی مشاهده می‌شوند از یک سیستم درجه بندی مناسب برخوردار هستند .

■ **آسیب‌های مینیسک زانو به چهار دسته تقسیم می‌شوند**

دکتر بدوخی با بیان این نکته که "مینیسک نرمال یک مثلث افقی است که به‌طور یکنواخت تیره با راس تیز می‌باشد "ابراز داشت: آسیب‌های مینیسک زانو به چهار دسته تقسیم می‌شوند که عبارت‌اند ازاینکه درآسیب درجه یک پارگی‌هایی به‌عنوان یک ناحیه کانونی کوچک افزایش شدت سیگنال در تصاویر شناخته می‌شوند. در این پارگی‌ها، ناحیه دارای اختلال به سطح مفصل گسترش نمی‌یابد. در خصوص اهمیت بالینی این آسیب‌ها تردید وجود دارد ولی امکان پیشرفت این آسیب‌ها تا حد پارگی‌های جدی‌تر وجود دارد. این متخصص ارتوپدی افزود : در آسیب‌های درجه دو مینیسک زانو آسیب‌ها به‌عنوان نواحی خطی افزایش‌شدت سیگنال که اصلاً به سطح مفصل گسترش نیافته‌اند مشخص می‌شوند و به لحاظ پیشرفت، این آسیب‌ها هم از نظر بالینی و هم از نظر اهمیت آن، مشابه پارگی‌های درجه یک می‌باشند. وی بیان کرد : در آسیب دیدگی درجه سه مینیسک زانو، آسیب دیدگی‌ها به سطح مفصل گسترش یافته و با علائم آشکاری نظیر "صدای ترکیدن دادن" و "قفل کردن مفصل" مرتبط‌است. احتمال پیشرفت این آسیب‌ها در صورت عدم درمان پارگی مینسک زانو تا حد پارگی‌های درجه چهار وجود دارد و از جمله مشخصات بارز آسیب‌های درجه چهار نیز می‌توان به تکه تکه شدن مینیسک اشاره کرد. علاوه بر آن مانند پارگی بدوخی مطرح کرد : درمان پارگی مینیسک زانو به شدت و محل آن و همچنین

آفتاب یزد در گفت و گوبا متخصصان بررسی کرد

افتاب یزد در گفت و گوبا متخصصان بررسی کرد

افتاب یزد در گفت و گوبا متخصصان بررسی کرد

افتاب یزد در گفت و گوبا متخصصان بررسی کرد



“**دکتر بدوخی :** پارگی مینیسک به ویژه در ورزشکاران مسن‌تر احتمال بالایی دارد زیرا مینیسک زانو با افزایش سن، ضعیف و آسیب‌پذیر می‌شود. بیش از ۴۰ درصد از افراد ۶۵ سال به بالا از این آسیب رنج می‌برند

بیماران درگیر پارگی مینیسک زانو اکثراً دردی شدید و ناگهانی را در سمت داخلی، جلو یا عقب زانو احساس می‌کنند. ممکن است برخی از بیماران نیز از شنیدن صدای مشخصی در آن هنگام خبر دهند و یا اذعان نمایند که حس پارگی را در آن ناحیه داشته‌اند. معمولاً تحمل وزن و حرکات چرخشی زانو آنها همراه با درد می‌باشد و علاوه بر آن ممکن است به هنگام بالا رفتن از پله‌ها، زانو زدن یا چمباتمه زدن هم درد وجود داشته باشد

در ابتدا پارگی مینیسک زانو ، درد زانو ممکن است شدید نباشد و حتی ممکن است شما در حین آسیب بتوانید به بازی و فعالیت خود ادامه دهید اما پس از شروع التهاب، احتمالاً زانوی شما درد قابل توجهی خواهد داشت

مرزبان : اگرزانوی شما ضعیف یا ناپایدار باشد، بریس یا بند زانو می‌تواند پشتیبانی بیشتری را ارائه دهد. اگر روی زمین زانو می‌زنید، پوششیدن بد زانو به محافظت از مفصل تان در برابر آسیب کمک خواهد کرد

وی گفت : اگربخش‌های زیادی از غضروف زانو پاره شده و یا مینیسک آسیب دیده باشد، ممکن است برای خارج کردن آنها از زانو نیاز به جراحی باشد که این عملیات نسبتاً ساده است و در اکثر موارد با روش ارتوسکوپي انجام می‌شود.
■ **سه روش جراحی برای مینیسک زانو وجود دارد.**
دکتر بدوخی اظهار داشت : سه روش جراحی برای مینیسک زانو وجود دارد. در صورتی جراحی برای ترمیم پارگی مینیسک زانو انجام می‌شود که اندازه پارگی بیشتر از ۱ تا ۲/۲ میلیمتر باشد و پارگی در ناحیه ای مجاور به رگ‌های خوبی است و بهبودی ممکن است حاصل شود، پزشک ترمیم را همراه با آسیب توصیه می‌کند. این متخصص ارتوپدی توضیح داد: جراحی با برداشت قسمتی از مینیسک(مینیسکتومی جزئی) زمانی که پارگی در قسمتی از مینیسک است که روند بهبودی ضعیف است کله پاره شده مینیسک از آن جدا می‌کند و به مفصل اجازه می‌دهد حرکت کند. وی بیان کرد: در برخی موارد نیزجراحی برای برداشتن مینیسک زانوبه صورت کامل توصیه می‌شود که این روش برای درمان پارگی مینیسک زانو که با روش‌های دیگر درمان نمی‌شود، انجام می‌شود. معمولاً پزشکان از انجام این روش به دلیل اینکه زانو بدون مینیسک با خطر افزایش فرسودگی انتهای ران وساقی یا و خطر افزایش ابتلا به بیماری ارتروز (بیماری زانویی برنده مفاصل) در مفصل زانو مواجه می‌شود.
دکتر بدوخی مطرح کرد : درصورتی که به جراحی برای درمان پارگی مینیسک زانو نیاز باشد پزشک توصیه می‌کند که با استفاده از روش ارتروسکوپی (با استفاده از دوربین‌های کوچک) جراحی را انجام دهید و بعد از انجام این جراحی مینیسک نیز برای استحکام و استقامت مایهچراغ‌های زانو، کاهش درد و تورم وپازگشت تحرک کامل به زانو توصیه میشود. این متخصص ارتوپدی افزود: در صورت بروز پارگی مینیسک زانو پزشک ابتدا درمان‌های بدون جراحی مانند استراحت، دارو، ژل‌رونیوید طبی، بریس، فیزیوتراپی و ورزش‌های اصلاحی را تجویز می‌کند و فقط در صورت پارگی شدید مینیسک زانو عمل جراحی تجویز می‌شود.

■ **سه هفته پس از جراحی ، مفصل زانو مجاز به تحمل وزن نیست**

وی ابراز داشت : پس از عمل جراحی ترمیم مینیسک، حفاظت مناسب از مینیسک ترمیم شده لازم است زیرا حتی مطمئن‌ترین ترمیم انجام شده، ممکن است با پارگی بافت مینیسک ناشی از فشار زودهنگام، از بین برود. نقش ترمیم این است که مینیسک زانو تا زمان التیام و استحکام کامل، نتواند ثابت و منسجم بماند لذا به همین خاطر به مدت حداقل سه هفته پس از جراحی، مفصل زانو مجاز به تحمل وزن نیست و از سوی دیگر انجام حرکت و برخی از تمرینات ساده و سبک برای تقویت عضله معمولاً مجاز است.

دکتر بدوخی ادامه داد : هنگامی که تمرین تحمل وزن برای این بیماران آغاز می‌شود، زانو به تدریج و به‌طور فزاینده‌ای با یک برنامه درمان فیزیکی تحت نظارت فیزیوتراپیست، آماده‌گی و توان خود را بازی می‌یابد. تمرین تحمل وزن به مدت حداکثر ۳-۲ ماه مجاز است. بازگشت به دویدن و ورزش‌های پرترحم بعد از ۴-۳ ماه مجاز است، به شرطی که زانو قدرت و توان حرکت را باز یافته و هیچ دردی در مفصل زانو وجود ندارد و ازآنجا که در روش ترمیم نیاز است که مینسک جوش بخورد، زمان بهبود و بازگشت به ورزش طولانی‌تر از زمان بهبود پس از برداشتن مینیسک است. این جراح استخوان و مفاصل عنوان کرد : بهبود و ریکاوری پس از جراحی مینیسکتومی پارگی مینیسک بسیار سریع است و بیمار نیاز به استفاده از عصا (معمولاً ۵-۷ روز) برای پیاده‌روی دارد لذا یک برنامه توانبخشی و فیزیوتراپی مناسب معمولاً می‌توان انتظار داشت که بیمار بتواند در عرض ۴-۶ هفته بعد از مینیسکتومی زانوی خود به فعالیت و بازی‌های ورزشی سابق بازگردد.

وی اضافه کرد : پس از جراحی مینیسک زانو، استفاده از بریس برای محافظت از زانو و پیشگیری از مضمودیت مجدد معمولاً شایع است و برخی از انواع بریس‌ها عبارتند از:بریس جلوگیری‌کننده و بریس عملکردی و بریس بازسازی‌کننده زانو و ژل‌رونیوید،دکتر بدوخی گفت : پس از پارگی مینیسک زانو برای کمک به تسریع التیام زانوی خویش، می‌توان برخ اقدامات را انجام داد که شامل استراحت دادن زانو می‌باشد لذا سعی کنید تا آنجا که ممکن است از قرار دادن وزن خود بر روی زانو اجتناب کنید حتی ممکن است برای مدتی نیاز به استفاده از عصا داشته باشید واستعمال پیچ بر روی زانو نیز به منظور کاهش درد و تورم زانو را در مدت ۳-۲ روز، هر ۱-۲ ساعت و به مدت ۱۵-۲۰ دقیقه می‌توانید انجام دهید، تا زمانی که درد و تورم زانو برطرف شود اما هرگز پیچ را به‌طور مستقیم بر پوست قرار ندهید و همیشه آن را در پوشش یک پارچه بر زانوی خود اعمال کنید. وی ادامه داد : برای کنترل تورم زانو پس از پارگی مینیسک ، از یک نوار زخم بندی الاستیک، یا ژل‌رونیوید روی زانوی خود استفاده کنید و زمانی که نرسشته و با دراز کشیدهباید، زانوی خود را بر روی یک بالش قرار دهید. این متخصص ارتوپدی بیان کرد : مصرف داروهای ضد التهابی- داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی (NSAIDs) مثل آسپیرین و ایبوپروفن، به تسکین درد و تورم افراد مبتلا به پارگی مینیسک زانو کمک خواهد کرد و در صورت لزوم

افتاب یزد در گفت و گوبا متخصصان بررسی کرد

افتاب یزد در گفت و گوبا متخصصان بررسی کرد



پزشک برایتان تجویز میکند.
دکتر بدوخی مطرح کرد : برای بسیاری از موارد پارگی مینیسک ، برخی از تمرینات ساده تحت نظر فیزیوتراپیست می‌تواند به حفظ قدرت عضلانی در جلوی ران (چهار سرران)، پشت ران (همسترینگ)، ساق پا و ران کمک کند. همه این قسمت‌ها، در حالی که زانوی شما پس از یک آسیب یا بعد از عمل جراحی پارگی مینیسک زانو بهبود می‌یابد، برای عملکرد کلی پای شما مهم است.این جلوگیری از پارگی مینیسک برخی نکات شامل اینکه عضلات ران خود را با تمرینات کششی منظم، قوی نگه‌دارند ، اطمینان حاصل کنند که کشش‌های محافظ کافی و کاملاً اندازه و مناسب پای‌شان باشد، قبل از فعالیت بدنی، تمرینات گرم کردن و پس از فعالیت، تمرینات سرد کردن را انجام دهند و هرگز به‌طور ناگهانی شدت تمرینات خود را افزایش ندهند و تغییرات را به آرامی انجام دهند.
وی تاوناند رعایت کنند.

در ادامه نیز خانم مرزبان ، فیزیوتراپیست در این باره می‌گوید : درمان فیزیوتراپی نقش اساسی در تسریع فرآیند التیام و تضمین نتیجه‌بهینه در تمام بیماران مبتلا به پارگی منسک دارد، چه انجام جراحی ضرورت داشته باشد چه نیازی به جراحی نباشد.

وی اظهار داشت : درمان پارگی مینیسک زانو بسته به شدت آسیب دیدگی و شرایط بیمار از جمله سن و میزان فعالیت وی متفاوت است.خوشبختانه در اغلب موارد پارگی مینیسک زانو با روش‌های غیر جراحی مانند فیزیوتراپی‌سی درمان می‌شود و مدت زمان فیزیوتراپی نیز بستگی به سن، نوع پارگی، چگونگی بهبود و نوع جراحی دارد.

مرزبان بیان کرد : بعد از جراحی و بسته به نوع عمل جراحی انجام شده(ترمیم یا برداشتن مینیسک)، بیمار در یک برنامه فیزیوتراپی و توانبخشی ساختاری شرکت

می‌کند که شامل مواردی از قبیل استفاده از عصا برای ۲ الی ۳ روز تا ۱ تا ۶ هفته، احتمالاً نیاز باشد از بریس زانو استفاده کنید و به مدت ۶ هفته حرکت خود را محدود کنید، تمرینات دامنه حرکتی تا چند هفته بعد از عمل ، تمرینات قدرتی وپازگشت به فعالیت‌ها می‌تواند حدود ۴-۶ هفته تا ۲-۴ ماه بعد از عمل شروع شود . این فیزیوتراپیست ادامه داد: تمرینات مخصوص عضله‌های چهارسرران تحت نظر فیزیوتراپیست از جمله تمرینات موتر در بهبودی پس از این آسیب و بهبود ضعف عضلات چهارسر ران است.

وی بیان کرد: فیزیوتراپیست از روش‌ها و مدالیته‌های مختلفی همچون ماساژ درمانی ، تحریک الکتریکی ، درمان دستپی ، سوزن خشک و تمرین ترمیم برای کمک به بهبود وضعیت بیمار مبتلا به پارگی مینیسک زانو استفاده می‌کند و نیزفیزیوتراپیست همچنین توصیه‌هایی در ارتباط با نحوه صحیح حرکت و راه رفتن تا زمان بهبودی کامل به بیمار می‌کند.

مرزبان مطرح کرد : انجام فیزیوتراپی پس از جراحی نیز برای تسریع بهبودی و بازگشت هرچه سریع‌تر فرد به سطح آمادگی قبل از آسیب دیدگی ضروری است بدین صورت که تمرینات ورزشی مخصوص زانو به بهبود قدرت و تعادل زانو و افزایش انعطاف پذیری زانو کمک می‌کند و انجام تمرینات کششی و تقویتی زانو تحت نظر متخصص فیزیوتراپی‌سی نقش مهمی در بهبودی پس از این آسیب دارد در ضمن انجام فیزیوتراپی پس از پارگی منسک زانو احتمال آسیب دیدگی مجدد زانو تا حد زیادی کاهش می‌دهد.

این عضو انجمن فیزیوتراپی ایران با بیان این نکته که "پارگی مینیسک زانو می‌تواند مشکلات زیادی را در راه رفتن طبیعی و حفظ تعادل فرد ایجاد کند "، ادامه داد: علائم پای‌ابتدایی و عمومی که در اولین مواجهه فیزیوتراپیست برای تسکین تورم پارگی مینیسک زانو به بیمار آموزش می‌دهد هم شامل استراحت و کاهش سطح فعالیت و همچنین اجتناب از انجام فعالیت‌هایی که سبب وارد شدن فشار زیادی به زانو می‌شوند به‌طور مثال برای کاهش فشار به زانو می‌توان هنگام راه رفتن از عصا یا چوب‌زیر بغل استفاده کرد و همچنین قرار دادن کمپرس یخ در محل آسیب که می‌تواند درد و تورم را کاهش دهد و همچنین استفاده از زانو بند یا بستن یا با بند کشی که راهکاری موثر در کمک به تسکین علائم این آسیب است. وی توضیح داد: ازطریق کنترل درد و تورم و همچنین بازیابی کامل قدرت و توانایی حرکت دادن زانو، فیزیوتراپی‌سی نقش مهمی در درمان پارگی مینیسک زانو ایفا می‌کند زیرا فیزیوتراپیست تمرینات خاصی را برای حفظ قدرتنان در طول دوره بهبودی و همچنین کمک به بازیابی کامل توانایی حرکت دادن زانویتان طراحی می‌کند،همچنین به شما برنامه‌های تمرینات خانگی مناسب شرایطتان می‌دهد.

■ **تمرینات ورزشی باید با راهنمایی فیزیوتراپیست انجام شوند**

مرزبان خاطرنشان کرد : در بسیاری از موارد پارگی مینیسک، انجام برخی تمرینات ساده می‌توانند به تقویت عضلات چهار سر ران(جلوی ران)، پشت ران (همسترینگ)، پشت ساق پا و باسن کمک کنند. در طول بهبودی زانو پس از یک آسیب دیدگی، نقش تمامی این نواحی در عملکرد کلی یا مهم خواهد بود. تمرینات ورزشی باید با راهنمایی فیزیوتراپیست انجام شوند و البته تنها زمانی می‌توان آن‌ها را در خانه انجام داد که انجامشان با درد بسیار ناچیزی همراه بوده یا اصلاً دردی ایجاد نکند. این فیزیوتراپیست بیان کرد : در طول دوره بهبودی مینیسک ، فیزیوتراپیست فرد را در مورد راه‌های حفظ آمادگی جسمانی و سطح فعالیتتان راهنمایی می‌کند و به‌وی کمک می‌کند که تصمیم بگیرید چه موقع برای برگشتن به سطح کامل فعالیت‌های خود آماده‌هستید.

وی مطرح کرد : هدف از درمان فیزیوتراپی برای افراد مبتلا به پارگی مینیسک عبارتند از کاهش درد و التهاب ، طبیعی‌سازی دامنه حرکت مفصل ، تقویت زانو-به‌ویژه عضلات چهار سر ران (خصوصاً عضلات پهن مایل داخلی) و همسترینگ، تقویت اندام فتعانی مانندعضلات پشت ساق پا، باسن و لگن، بهبود راستای مفصل پاتلوفعموال (کاسه زانو) ، طبیعی‌سازی طول عضلات، بهبود تعادل و حس وضعیت مفصل و بهبود تکنیک و عملکرد بیمار برای انجام کارهایی مانند راه رفتن، دویدن، اسکات زدن، جهیدن و فرود آمدن و به حداقل رساندن احتمال بروز مجدد آسیب. مرزبان ابراز داشت : درمان مینیسک زانو با فیزیوتراپی معمولاً با مواردی ازجمله ماساژ بافت نرم ،الکتروتراپی (درمان با دستگاه‌های مختلف از جمله جریان‌های الکتریکی و ...)، بستن زانو با استفاده از بریس‌ها یا زانوبندهای محافظ ، استفاده از چوب زیر بغل ، متحرک‌سازی، سوزن زدن خشک ،هیدروتراپی (آب درمانی) ، کمپرس گرم یا سرد ،انجام تمرین‌های پیش‌رونده جهت بهبود انعطاف‌پذیری، تعادل و قدرت (به‌ویژه برای عضله پهن مایل داخلی یا VMO) ، تعدیل شیوه فعالیت ، آموزش ، اصلاح وضعیت مکانیکی ، توصیه‌هایی برای از بین بردن التهاب ، مشاوره و سایر تمرینات ورزشی (در صورت لزوم) ، بازآموزی نرم‌های VMO و تقویت آن ، ازسرگیری تدریجی برنامه فعالیت معمول ، امواج صوتی یا اولتراسوند در بهبود

پنجشنبه ۱۹ تیر ۱۳۹۹ ● شماره ۵۷۷۶ **آفتاب**

ترمیم ناحیه ، استفاده از امواج دیاترمی ، تقویت عضلات از طریق تمرینات طبی ، استفاده از ماساژ و ریلکسیشن و مایوفاشیال ریلیز در کاهش دردهای بیماری ، استفاده از لیزر های کم توان و پرتوان در ترمیم ضایعات ، بهرمنندی از خواص مثبت میدان های مغناطیسی یا مغنت در ترمیم ضایعات موجود ، شاک ویو ، تمرینات اصلاحی و تبدیلینگ صورت می‌گیرد . این عضوانجمن فیزیوتراپی ایران اضافه کرد: ایجاد تعادل با فیزیوتراپی در افراد مبتلا به پارگی مینیسک زانو، مشکلات عدم تعادل در زانو را کاهش داده و وضعیت بدنی و راه رفتن طبیعی‌تری را برای بیمار به ارمغان می‌آورد. این تعادل بهبود یافته می‌تواند زانو درد را نیز به مقدار زیاد و آنسی کاهش دهد. وی افزود : عدم تعادل زانو در هنگام راه رفتن یا دویدن بیمار، موجب فشار غیرطبیعی بر فضای مفصل زانو شده و ممکن است به درد زانو یا آسیب به بافت نرم (از جمله پارگی یا آسیب مینیسک داخلی) بینجامد اما تسکین درد زانو با استفاده از روش‌های مختلف عصبی-عضلانی برای افراد مبتلا به آسیب مینیسک امکان‌پذیر است.

مرزبان عنوان کرد : فیزیوتراپیست از روش‌های طبیعی درمان دستی عضلات و آزاد کردن نقطه درگیری عصب (ترپگر پوینت تراپی) برای کمک به التیام مینیسک زانو استفاده می‌کند. این کار، همراه با کشش‌های خاص و اصلاح رفتار، موجب بهبود آسیب‌ها شده و از آسیب‌های بیشتر جلوگیری می‌شود. این فیزیوتراپیست بیان کرد : درمان دستی و ماساژدرمانی راهی بسیار خوب برای از بین بردن مستقیم یا غیر مستقیم فشار روی مینیسک است. این کار، می‌تواند بافت‌های نرم متعددی در بالا، پایین یا تماس مستقیم با مینیسک را محدود کند و متخصصین فیزیوتراپی، بر روی مفاصل زانو، لگن و مچ پا و نیز ستون فقرات، در صورت لزوم برای عملکرد کل پا، کار می‌کنند.

وی افزود : ابزارهای الکتروتراپی مانند اولتراسوند یا تحریک الکتریکی عصبی ، نیز می‌توانند به جلوگیری از اتروفی عضله پای آسیب دیده کمک کنند و این کار را بدون ایجاد فشار اضافی بر روی مینیسک انجام می‌دهند. مرزبان گفت : عدم تعادل انرژی چندین مرتبه پیش از اینکه بیماران علامتی مانند درد زانو یا تورم زانو یا دیگر علائم پارگی مینیسک را داشته باشد، اتفاق می‌افتد. طب سوزنی نیز روشی است که فیزیوتراپیست می‌تواند استفاده کند زیرا یک سیستم ایجاد تعادل انرژی در بدن است که از مسیریایی با عنوان نضالفنهار طب سوزنی می‌گذرد.

این عضو انجمن فیزیوتراپی ایران بیان کرد : فیزیوتراپی و توانبخشی بیمارانی که برای ترمیم پارگی مینیسک داخلی (مدیال) عمل جراحی انجام می‌دهند، باید پیش از جراحی پارگی مینیسک زانو آغاز شود. در این صورت روش‌های درمانی مخصوص کاهش تورم، درد زانو و درد پشت زانو و درد مفصل زانو، الکتروتراپی، تمرین‌های تقویتی و افزایش دامنه حرکت، بستن بند فشرده‌ساز و استفاده از چوب زیر بغل مورد توجه قرار می‌گیرد . این راهکارها، فیزیوتراپی و توانبخشی پس از جراحی فرآیند التیام و درمان پارگی مینیسک زانو را تسریع می‌کند و کسب نتیجه‌بهینه را تضمین می‌کند.

وی توضیح داد : متخصص فیزیوتراپی در مراحل پایانی توانبخشی به علت پارگی مینیسک زانو برنامه مناسبی را برای بازگشت به میدان ورزشی یا ازسرگیری مجدد فعالیت‌ها تهیه می‌کند. شروع مجدد زودهنگام فعالیت یا عدم پیگیری برنامه توان‌بخشی غالباً تورم زانو و آسیب دوباره مینیسک را در پی دارد. مرزبان ادامه داد: حرکت‌های اصلاحی و نرمش‌های خاصی معمولاً برای فیزیوتراپی در نظر گرفته می‌شوند لذا متخصص فیزیوتراپی برنامه‌ای را طراحی می‌کنند که به بهترین وجه پاسخگوی اهداف توانبخشی به علت پارگی مینیسک باشد.برنامه هماهنگ فیزیوتراپی و تمرین در منزل التیام زانو را دستاب می‌بخشد و امکان شروع مجدد هر چه سریعتر فعالیت‌های دلخواه را فراهم می‌کند.

این فیزیو تراپیست با بیان این نکته که "افزایش قدرت و انعطاف پذیری زانو وپا در جلوگیری از تحلیل رفتن و ضعیف شدن بیشتر زانو افراد مبتلا به پارگی مینیسک مؤثر است"، افزود : با انجام برخی از ورزش‌ها، افراد می‌توانند ضمن تقویت عضلات ران و پاهای خود،از خطر ابتلا به پارگی مینیسک نیز اجتناب کنند لذا توصیه می‌شود که انجام تمرینات ورزشی زانو را در برنامه خود داشته باشید تا از بروز چنین عارضه‌هایی جلوگیری کنید. وی اضافه کرد: افراد جهت پیشگیری از ابتلا به مینیسک زانو علاوه بر انجام حرکات ورزشی می‌توانند در هنگام تمرینات ورزشی و شرکت در میدان ورزشی از محافظ‌هایی برای زانوهای خود استفاده کنید. این زانوبندها از زانوهای در مقابل آسیب‌های احتمالی محافظت می‌کنند. در حین انجام فعالیت‌هایی که زانو را تحت فشار قرار می‌دهید نیزحالت بدن خود را همواره زیر نظر داشته باشید. درست ایستادن و درست از جای بلند شدن و اجتناب از انجام حرکات ناگهانی نقش بسیاری در حفظ سلامت زانوهای افراد دارد.

مرزبان توضیح داد : درمان صحیح صدمات مینیسک بسیار مهم است، اما درهله اول جلوگیری از صدمات و با جلوگیری از آسیب مجدد باید در اولویت شما باشد. برای سالم نگه داشتن زانو‌ها و مینیسک و جلوگیری از آسیب بیشتر می‌توانید توصیه‌های زیر را انجام دهید.برای تثبیت مفصل زانو و افزایش دامنه حرکتی، استقامت و انعطاف‌پذیری چهار سر ران، همسترینگ، عضلات ساق یا آسیب دیدگی زانو تحت نظر متخصص فیزیوتراپی‌سی از پارگی منسک زانو احتمال آسیب دیدگی مجدد زانو تا حد زیادی کاهش می‌دهد.

این عضو انجمن فیزیوتراپی ایران با بیان این نکته که "پارگی مینیسک زانو می‌تواند مشکلات زیادی را در راه رفتن طبیعی و حفظ تعادل فرد ایجاد کند "، ادامه داد: علائم پای‌ابتدایی و عمومی که در اولین مواجهه فیزیوتراپیست برای تسکین تورم پارگی مینیسک زانو به بیمار آموزش می‌دهد هم شامل استراحت و کاهش سطح فعالیت و همچنین اجتناب از انجام فعالیت‌هایی که سبب وارد شدن فشار زیادی به زانو می‌شوند به‌طور مثال برای کاهش فشار به زانو می‌توان هنگام راه رفتن از عصا یا چوب‌زیر بغل استفاده کرد و همچنین قرار دادن کمپرس یخ در محل آسیب که می‌تواند درد و تورم را کاهش دهد و همچنین استفاده از زانو بند یا بستن یا با بند کشی که راهکاری موثر در کمک به تسکین علائم این آسیب است. وی توضیح داد: ازطریق کنترل درد و تورم و همچنین بازیابی کامل قدرت و توانایی حرکت دادن زانو، فیزیوتراپی‌سی نقش مهمی در درمان پارگی مینیسک زانو ایفا می‌کند زیرا فیزیوتراپیست تمرینات خاصی را برای حفظ قدرتنان در طول دوره بهبودی و همچنین کمک به بازیابی کامل توانایی حرکت دادن زانویتان طراحی می‌کند،همچنین به شما برنامه‌های تمرینات خانگی مناسب شرایطتان می‌دهد.

■ **پس از اتمام ورزش بدن خود را به آرامی سرد کنید**

وی مطرح کرد : در هنگام ورزش وقتی قلب، ماهیچه‌ها و مفاصل شما به آرامی گرم می‌شوند، بدن شما در هنگام ورزش کمتر در معرض آسیب قرار می‌گیرد. برای محافظت از زانو‌ها، قبل و بعد از ورزش کردن، ماهیچه‌های پای خود را گرم و سرد کنید و فرم و روش‌های مناسب برای فعالیت خود را بیاموزید. نوجوانان فعالیت‌ها و حرکات رایج در ورزش انتخابی خود را به‌دقت بیاموزید،استفاده از تجهیزات مناسب حین ورزش خیلی مهم است. مرزبان توصیه کرد : روی کشش‌هایی سرمایه گذاری کنید که کاملاً اندازه شما باشد و برای فعالیت‌ها یا ورزش‌های شما مناسب باشد. گذاشتن لایه در کشش به ثابت نگه داشتن زانو‌ها در طول فعالیت و کاهش برخی از ضربه‌ها کمک خواهد کرد. از کشش‌های ورزشی مناسب برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی استفاده کنید. کشش شما باید متناسب با نوع ورزش انتخابی تان باشد. بند کشش‌ها را به خوبی ببندید. کشش باید به خوبی پای شما را دربربگیرد.

این عضو انجمن فیزیوتراپی ایران گفت : اگرزانوی شما ضعیف یا ناپایدار باشد، بریس یا بند زانو می‌تواند پشتیبانی بیشتری را ارائه دهد. اگر روی زمین زانو

می‌زنید، پوششیدن پد زانو به محافظت از مفصل تان در برابر آسیب کمک خواهد کرد.

وی بیان کرد : از فعالیت‌هایی که باعث درد می‌شود جلوگیری کنید بدین خاطر اگر در طول هر فعالیت زانوی تان دچار درد می‌شود، فعالیت خود را متوقف کنید و به پزشک مراجعه کنید تا علت آن را تشخیص دهد. به بدن خود گوش دهید و هرگونه فعالیت یا حرکاتی را که باعث درد و سوزش زانو می‌شود بپیچانند، چمباتمه زدن، زانو زد ، پریدن، بلند کردن اجسام سنگین، کوهنوردی و دویدن، راه رفتن در زمین‌های ناهموار(کاهش دید، اصلاح کنید و یا از انجام آن خودداری کنید. اگر شما مجبور هستید این حرکات را در محل کار یا هنگام بازی انجام دهید و نمی‌توانید از آن‌ها اجتناب کنید، حتماً از بریس‌ها یا بند زانو می‌تواند پشتیبانی بیشتری را ارائه دهد. اگر روی زمین زانو می‌زنید، پوششیدن پد زانو به محافظت از مفصل تان در برابر آسیب کمک خواهد کرد.

وی بیان کرد : از فعالیت‌هایی که باعث درد می‌شود جلوگیری کنید بدین خاطر اگر در طول هر فعالیت زانوی تان دچار درد می‌شود، فعالیت خود را متوقف کنید و به پزشک مراجعه کنید تا علت آن را تشخیص دهد. به بدن خود گوش دهید و هرگونه فعالیت یا حرکاتی را که باعث درد و سوزش زانو می‌شود بپیچانند، چمباتمه زدن، زانو زد ، پریدن، بلند کردن اجسام سنگین، کوهنوردی و دویدن، راه رفتن در زمین‌های ناهموار(کاهش دید، اصلاح کنید و یا از انجام آن خودداری کنید. اگر شما مجبور هستید این حرکات را در محل کار یا هنگام بازی انجام دهید و نمی‌توانید از آن‌ها اجتناب کنید، حتماً از بریس‌ها یا بند زانو می‌تواند پشتیبانی بیشتری را ارائه دهد. اگر روی زمین زانو می‌زنید، پوششیدن پد زانو به محافظت از مفصل تان در برابر آسیب کمک خواهد کرد.