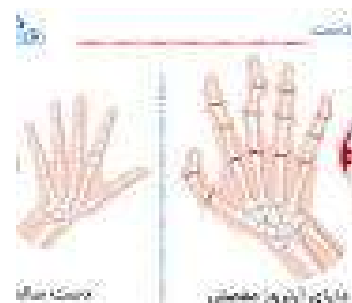


# توانبخشی در اختلالات اسکلتی عضلانی سالمندان



# استئوآرتریت (آرتروز):

یک بیماری مفصلی است که در آن غضروف به صورت اولیه و به مرور زمان دچار تخریب پیشرونده می شود و با پیشرفت بیماری سایر بافت های مفصلی نیز دچار ضعف و کم کاری می شوند. آرتروز از اصلی ترین دلیل اختلال عملکرد مفصل است که منجر به ایجاد ناتوانی جسمی و اختلال در فعالیت های روزمره اندام مبتلا می شود. از اصلی ترین عوامل آن بالا رفتن سن و افزایش فشار بر روی مفصل است. این بیماری بیشتر در زانو، کمر، گردن و ران رخ می دهد ولی سایر مفاصل نیز می توانند دچار آرتروز شوند.



# انواع آرتروز

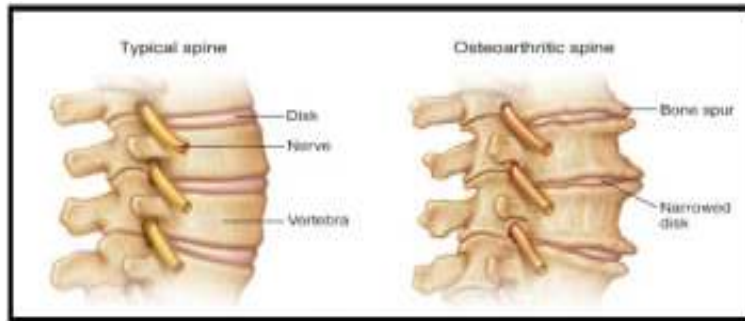
**آرتروز اولیه:** عامل اصلی آن افزایش سن است. با بالا رفتن سن نیز ظرفیت و توان مفصل کم می شود. چاقی در تشدید آن موثر است. اضافه وزن باعث می شود، نیروی وارد شده به مفصل افزایش یابد. نتیجه این دو عامل، تخریب تدریجی غضروف مفصلی است. بعضی فعالیت ها مانند چمباتمه زدن، چهارزانو و دوزانو نشستن و لم دادن فشار بیشتری بر مفاصل وارد می کنند

**آرتروز ثانویه:** تخریب مفصلی به دنبال علت خاصی است که می تواند در سنین پایین نیز رخ دهد. تغییر شکل در مفصل مانند پا پرانتزی و افزایش قوس کمری، بیماری زمینه ای مفصلی مانند بیماریهای التهاب مفصلی، ضعف عضلات آن ناحیه و برخی بیماریهای زمینه ای از جمله این علل است.



## علائم و نشانه آرتروز:

- علائم و نشانه های آرتروز بر اساس شدت آن می تواند از حالت بدون علامت تا خفیف، متوسط، یا شدید متغیر باشد. اولین علامت، درد بعد از انجام فعالیت طولانی است. با شروع فشار وارده بر مفصل و پیشرفت تخریب مفصلی علائم گوناگونی بروز می کند، که برخی از آنها عبارتند از:
  - دردی که با فعالیت فیزیکی خاص تشدید می شود. این درد به تدریج به درد در حالت عادی نیز کشیده می شود.



- سفتی و کاهش دامنه حرکتی
- وجود صدا در هنگام حرکات مفصلی و همراه با درد
- بزرگ شدن مفاصل
- ورم مفصل
- ناتوانی در انجام فعالیت های روزمره
- دانستن اطلاعات اولیه و پایه ای کمک ویژه ای به پیشگیری و درمان آرتروز می کند.
- در مواقعی که آرتروز هنوز علائم ندارد یا علائم آن خفیف است، پیشگیری نقش اساسی در کنترل و جلوگیری از پیشرفت بیماری خواهد داشت.

# پیشگیری از آرتروز از راه های زیر امکان پذیر است:

- کنترل وزن و کاهش فشار به مفصل از مهمترین اقدامات است.
- افزایش قدرت عضلانی (افزایش پتانسیل و ظرفیت بدن، نقش اساسی در جلوگیری از پیشرفت بیماری و حتی بهبودی فرد دارد).
- تقویت عضلات موضعی و تقویت عضلات کل بدن (عضلات قوی ضربه گیرهای مناسبی برای فشار وارده بر مفاصل هستند).
- افزایش توازن در عضلات (مثلا افرادی که عضله چهار سر قوی دارند ولی همسترینگ ضعیفی دارند، بدن فشار بیشتری را بر زانو تحمل می کند که این می تواند در نهایت منجر به آسیب زانو شود).



• ایجاد حمایت در ناحیه اطراف مفصل درگیر با استفاده از وسایل کمکی

- اصلاح بدشکلی های مفاصل
- اصلاح و درمان بیماری زمینه ای

## پیشگیری از آرتروز از راه های زیر امکان پذیر است:

اگر آرتروز پیشرفت کرده و به درجه متوسط و شدید رسیده باشد، از درمان های متعددی استفاده می شود؛ ولی باید دانست که هرگونه درمان تنها می تواند سبب کاهش علائم بیماری، آسان تر شدن فعالیت های روزمره و توقف پیشرفت بیماری شود و بیماری را به صورت قطعی درمان نمی کند. درمان ها در این مرحله از بیماری عبارتند از:



“ تحریکات الکتریکی

“ تمرینات عمومی

“ آب درمانی و استفاده از استخر

“ استفاده از تمرینات هوازی و تقویتی

# آنچه برای پیشگیری و کنترل آرتروز باید رعایت کرد:

در صورت بروز آرتروز در مفاصل اندام تحتانی اگر بیمار اضافه وزن دارد باید وزن کاهش یابد.



از چهار زانو و دو زانو نشستن خودداری شود.

بالا و پایین رفتن از پله کاهش یابد.

از ایستادن طولانی مدت خودداری شود.

تا حد ممکن از دستشویی ایرانی استفاده نشود.

تا حد امکان فعالیت های بدنی حفظ شوند، ولی مراقبت از مفصل آسیب دیده فراموش نشود.

در زمان فعالیت های سنگین از آتل استفاده شود و بعد از انجام فعالیت، آتل باز شود.

استفاده از آب درمانی بسیار مفید است.

پیاده روی روزانه در حدود ۲۰ دقیقه در روز انجام شود. از پیاده روی بر روی سطح شیبدار و یا پیاده روی طولانی مدت خودداری شود.

## تمرینات هوازی در سالمندان مبتلا به التهاب مفصل زانو:

لازم است از ورزش هایی که فشار زیادی روی زانو می آورد (مانند دویدن) و ورزش هایی که شامل پرش، پیچش سریع یا توقف ناگهانی است (مانند تنیس و بسکتبال) خودداری شود. شنا و ورزش های درون استخر برای افراد مبتلا به آرتروز بسیار سودمند است. سعی کنید که ورزش های هوازی با شدت کم را دست کم چهار بار در هفته حداکثر تا 30 دقیقه در روز انجام دهید. لازم است به آرامی شروع کنید. داشتن سرعتی متعادل و آهسته بسیار مهم است. مبتلایان به آرتروز باید مراقب علائم خود باشند و در صورت احساس کمترین درد تمرین را متوقف کنند.





# تمرینات هوازی داخل آب:

شنا کردن یکی از بهترین انتخاب ها برای زمانی است که زانو درد دارید. آب گرم برای عضلات و مفاصل، تسکین دهنده است و اثر شناوری آب، فشار وارد بر مفاصل را کاهش می دهد. به علاوه، آب مقاومتی ایجاد می کند که می تواند قدرت عضلات ناحیه زانو را افزایش دهد. کرال پشت یا شنای آزاد را به عنوان حرکات اصلی انتخاب کنید.



**انجام تمرینات زیر در داخل آب برای بیماران سودمند خواهد بود:**

یک تخته شنا را روی آب قرار دهید. به پشت روی آن دراز بکشید. با پاهای خود به آب ضربه بزنید. تا جایی که می توانید زانوهای خود را بالا بیاورید.

در آب راه بروید. جلیقه نجات ببندید و به آرامی در طول استخر قدم بزنید. مقاومت آب سبب افزایش ضربان قلب می شود اما فشاری به بدن وارد نخواهد شد و می توانید زانوهای خود را تقویت کنید. می توانید درون آب به جلو، عقب یا حتی به کنار هم قدم بزنید

ورزش های گروهی درون آب علاوه بر مفرح بودن، فعالیت هوازی مناسبی برای زانو درد محسوب می شوند.

# استفاده از تردمیل

• اگر می توانید بدون درد راه بروید ، تردمیل انتخاب بسیار خوبی است.

• تفاوت پیاده روی روی تردمیل با پیاده روی روی آسفالت خیابان ، سطح نرمی است که تسمه نقاله تردمیل برای راه رفتن شما فراهم می کند .



# درمان ارتوزی آرتروز

- ارتوزها نقش مهمی در توانبخشی برخی اختلالات اسکلتی و عضلانی دارند .
- ارتوزها وسایلی هستند که بر روی قسمت هایی از بدن بسته یا پوشیده می شوند و نقش متفاوتی مانند حمایت ، بی حرکت نگه داشتن ، بهبود عملکرد ، کاهش فشار و بار به مفاصل ، پیشگیری از آسیب بیشتر ، توزیع بهتر نیرو ها و اصلاح بد شکلی دارند .
- کفی های طبی ، زانو بندها ، کمر بند ها و مچ بند های طبی همه ارتوز محسوب می شوند

