

**راهنمای آموزشی**

**آرتروز زانو**

**تاریخ تدوین 15/2/1400**

**تاریخ بازبینی15/2/1403**

**تاریخ بازنگری 15/2/1405**

****

**تدوین سوپروایزر آموزش**

**سلامت سیما رضاپور**

**تایید کننده**

**متخصص ارتوپدی**

**آرتروز زانو**

**درد زانو یکی از مشکلات شایع در جوامع بشری است**

**آرتروز یک بیماری مفصلی که در آن غضروف مفصلی آسیب دیده و تخریب میشود**

**بیماری آرتروز شروع تدریجی و سیری پیشرونده دارد**

**اولین علامت آرتروز زانو درد مفصل زانو است با فعالیت بدنی بدتر و با استراحت بهتر میشود**

**هنگام بیدار شدن از خواب بیمار احساس میکند مفاصل او سفت شده است**

**و بعد از 5 الی 10 دقیقه از بین میرود**

**دارو برای تسکین درد علاوه بر استراحت نسبی از داروهای مسکن تحت نظر پزشک استفاده شود از مصرف خودسرانه دارو خودداری شود چون عوارض گوارشی و کلیوی دارد**

**علایم ساییدگی مفصل در خانمها بیشتر است بیماری دیابت و فشار خون و افزایش اسید اوریک خون باعث افزایش**

**احتمال ساییدگی مفصل میگردد**

**تغذیه**

**عامل مهم جلوگیری از بیماری ها مانند آرتروز میشود**

**اولین نگه داشتن وزن ایده آل است**

**مصرف بیشتر میوه ها و سبزیجات تازه**

**ماهی آزاد – دانه و غلات سبوس دار و آجیل و ماهی باعث کاهش التهاب مفاصل میشود**

**علایم آرتروز**

* **بیماری آرتروز شروع تدریجی**
* **و سیری پیشرونده دارد**
* **مهمترین حادثه در آرتروز زانو**
* **تخریب و نازک شدن غضروف و کاهش فضای مفصلی است در سن 40**

**معمولا تعقییرات شروع شدهو به تدریج پیشرفت میکند**

**اولین علامت آرتروز زانو درد مفصل زانو است این درد با فعالیت بدنی بدتر میشود و با استراحت بهتر میشود هنگام بیدار شدن از خواب بیمار احساس میکند مفاصل او سفت شده است و بعد از 15 تا 20 دقیقه**

**این حالت از بین میرود**

**با پیشرفت بیماری دامنه حرکات**

**زانو کمتر میشودو ممکن است مفضل خشک و بی حرکت شود**

**تشخیص آرتروز**

**تشخیص بیماری آرتروز آسان است**

**پزشک با شرح حال بیماری و معاینه و عکس ساده از زانو میتواند آرتروز را تشخیص داده**

**و میزان آسیب را تعیین کند**

**دارو ها**

**برای تسکین درد علاوه بر استراحت نسبی میتوان از داروهای مثل استامینوفن . دیکلوفناک . ایبوبروفن . ایندومتاسین . ناپروکسن و سلکسیب استفاده کرد**

**البته این داروها باید زیر نظر پزشک تجویز شود**

**این داروها عوارض گوارشی دارند**

**این داروها درد و تورم مفصلی را موقت کاهش میدهد ولی سیر پیشرونده آرتروز را تعقییر نمیدهد در صورت استفاده مداوم از مسکن ها ممکن است بیمار بدون توجه به آسیب مفصلی اقدام به فعالیت نموده و باعث**

**تشدید تخریب مفصل شود**

**آیا آرتروز قابل درمان است ؟**

**در آرتروز مفصل آسیب دیده ترمیم نمیشود و در صورت عدم توجه و رعایت اصول بهداشتی بیماری سیر پیشرونده خواهد داشت اگر بیمار چاق است توصیه میشود وزن را کم کند**

**تا فشار روی زانو و مفصل لگن کم شود**

**تعقییر در شیوه زندگی**

**یکی از بهترین روشهای معالجه و درمان بیماری تعقییر روش زندگی است توصیه های لازم برای بیماران مبتلا آرتروز زانو لازم و ضروری است**

**افراد مسن باید از نشستن در وضیعتهایی که نیاز به خم کردن زانو دارد خودداری شود نظیر چهارزانو نشستن**

**از انجام حرکات شدید ناگهانی و غیر معمول زانو خودداری شود**

**به این افراد توصیه میشود روی زانو بنشینند وبرای نشستن از مبل یا صندلی استفاده شود و از سرویسهای بهداشتی فرنگی استفاده شود**

**پیاده روی روزانه انجام شود**

**کمتر از پلکان بالا و پایین رود استفاده از سطوح شیبدار به جای پلکان توصیه میشود**

**همواره از کفش مناسب استفاده شوداز پوشیدن کفشهایی که سطح لغزنده دارد خودداری شود**

**از پوشیدن کفشهای سفت و لغزنده خودداری شود**

**با تشکر**

**واحد**

**آموزش بیمارستان باقرالعلوم اهر443332004**

**443332003**