

طبک یاسارگاده

سندرم پاتلوفمورال یا درد زانو چیست؟

سندرم پاتلوفمورال یا درد زانو بدنبال فعالیت های ورزشی از قبیل دویدن، پریدن ویا دوچرخه سواری وهمچنین بالا رفتن سریع از پله ایجاد می شود.

سقف مفصل زانو کشکک زانو قرار دارد که درمیان تاندون عضله چهار سر ران قرار گرفته است که از طرف دیگر به استخوان ساق اتصال می یابد. کشکک زانو روی شیار تحتانی استخوان ران را می پوشاند. در خم شدن مکرر کشکک برخورد کشکک با کوندیل های استخوان ران سبب التهاب قسمت داخلی کشکک و قسمت غضروفی استخوان ران می گردد.

علائم سندرم پاتلوفمورال: مهمترین علامت سندرم پاتلوفمورال درد پشت کشکک است که با راه رفتن، دویدن و نشستن طولانی ایجاد می شود. ممکن است صدای ساییدن وتیک زانو را هم حین حرکت زانو بشنوید.

چه فعالیت های به کشکک زانوجه فشاری می آورد؟ ۱- راه رفتن: ۳، ۰ ضرب در وزن بدن ۲- بالارفتن از پله: ۲، ۵ ضرب در وزن بدن ۳- پایین آمدن از پله: ۳، ۵ ضرب در وزن بدن ۴- چمباتمه زدن: ۷ ضرب در وزن بدن

درمان سندرم پاتلوفمورال چیست؟

۱- قرار دادن کیسه یخ پیچیده شده روی زانویه مدت حداکثر ۲۰ دقیقه هر سه تاچهار ساعت یکبارو ۱۰ دقیقه پس از فعالیت ۲- بالا بردن زانو هنگام نشستن یا خوابیدن

۳- استفاده از داروهایی مثل بروفن جهت تسکین درد والبته یادمان باشد بیش از ۱۰ روز ازاین دارو ها استفاده نکنیم.

۴- ورزش: هرچه عضله چهارسر ران قویتر باشد حرکت کشکک دراین عضله کمتر وامکان ایجاد دردو آسیب کمتر است

۵- استفاده از کفه طبی برای کفش مخصوصا اگر کفش شما کفه سفت ونامناسبی دارد.

۶- استفاده از کفش مناسب وطبی باکفه راحت

۷- استفاده از پوشش باند مانند زیر کشکک زانو

۸- استفاده از سایورت های زانو

نکته مهم: درصورت وجود درد دائمی زانو، خالی کردن زانو، ورم یاقرمزی درزانویاقفل شدن زانو مشکل ایجاد شده سندرم پاتلوفمورال نیست و باید به پزشک متخصص مربوطه مراجعه کرد.

ورزش

حرکات زیر جهت تقویت عضلات زانو و کنترل درد میتواند مفید باشد. درهر حرکت انقباض عضلانی را به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه داشته وهر حرکت را دوبار در روز و هر بار ۳۰ بار تکرار کنید.

