

نکات ساده و اساسی برای کاهش درد زانو:

درد زانو یکی از اصلی ترین دلایل مراجعه مردم به ارتوپدها و درمانگاه هاست. و حتی برخی بدلیل این مشکل از انجام برخی امور روزانه خود باز می مانند. به نکاتی در این باره توجه کنید:

1-بهترین کفش کدام است؟ بهترین کفش یه کفش نسبتاً نرم و اصطلاحاً ضربه گیر است. در هر قدمی که بر می دارید، میزان فشار وارد شده به زانو، دو تا سه برابر وزن شماست، بنابراین پوشیدن کفشی که ضربه ها را تشدید کند، مسلماً باعث فرسودگی زانو ها می شود. بهتر است بعد از 800 کیلومتر راه رفتن یا حداقل هر سال (حتی اگر کفشتان خوب مانده باشد) آن کفش را عوض کنید.

2-بهترین حرکت اقتصادی چیست؟

کپسولهای کندروایتین و گلوکز امین را نخورید! بله عجیب است. اما تحقیقات اخیر نشان داده است که این قرص ها هیچ تأثیری بیشتر از یک دارونما ندارند و تنها اثرات تلقینی آنهاست که باعث می شود فرد پس از مصرف دارو احساس بهتری داشته باشد. البته خبر خوش آن است که این داروها هیچ عوارض جانبی ندارند.

3-بهترین ورزش؟

دوچرخه سواری ورزشی است که دکتر تانگ به کسانی که از درد زانو رنج می برند توصیه کرده است چرا که این ورزش باعث تقویت عضلات نگه دارنده کشکک زانو می شود و در نتیجه به میزان فرسایش مفصل را کم می کند.

همچنین ورزش های آبی مانند شنا و حتی راه رفتن در آب می توانند در تسکین درد و بهبود وضع زانو تأثیر بسزایی داشته باشند.

ورزش های ضربه ای مانند دویدن روی تردمیل کاملاً به ضرر زانو هستند و در موارد آرتروز زانو اصلاً توصیه نمی شود.

منبع: ریدرز داریجست webly-medupple.com

ماهانامه پزشکی استان گیلان اردیبهشت و مرداد ۹۱

تهیه کننده: مریم ایوبی پرستار بخش اورژانس ولایت