

بیماری های شایع زانو انواع مختلفی دارند که می‌توانند عضلات، استخوان، غضروف، رباطها و تاندون‌های زانو را تحت تاثیر قرار دهند. مفصل زانو یکی از مفاصل بزرگ و مهم بدن است که از سه استخوان بزرگ تشکیل شده و به دلیل نوع سطح تماس، پایداری استخوانی آن کم است؛ به همین دلیل پایداری این مفصل بیشتر به وسیله رباطها و عضلات اطراف تامین می‌شود.

زانو مانند سایر مفاصل اندام تحتانی در فعالیت‌های فیزیکی بسیار موثر است و در عین حال، آسیب‌پذیری بالایی نیز دارد. از جمله علائم شایع این بیماری‌ها می‌توان به درد، تورم اشاره کرد. پزشک متخصص برای درمان آسیب‌های زانو ممکن است روش‌های مختلفی از جمله دارو درمانی، فیزیوتراپی، تزریق پی آر پی یا جراحی را توصیه کند.

بیماری های شایع زانو کدامند؟

بیماری های شایع زانو ناشی از عارضه‌های مفصلی و استخوان است که می‌تواند افراد هر سنی را تحت تاثیر قرار دهند. قبل از معرفی این بیماری‌ها خوب است بدانید که آناتومی زانو متشکل از استخوان، رباط، غضروف و مایع بخش مفصل زانو است.

بیشتر بخوانید: ورزش های مناسب زانو

تاندون‌ها و ماهیچه‌ها در حرکت مفاصل زانو نقش اساسی دارند. آسیب به هر کدام از این بافت‌ها باعث مشکلات زانو می‌شود و ممکن است زانو درد شدید ایجاد کند. از آنجاکه علت درد زانو در هر بیمار متفاوت است، پزشک باید بیماری را تشخیص دهد.

بیماری‌های زانو ممکن است عادی‌ترین کارها مانند بلند شدن از صندلی را با مشکل مواجه کند؛ به همین دلیل باید در صورت بروز هر مشکلی برای تشخیص به موقع بیماری به پزشک مراجعه کرد، اما شایع‌ترین بیماری های زانو عبارتند از:

آسیب رباط زانو

آسیب به رباط زانو، به ویژه رباط صلیبی قدامی (ACL)، یکی از بیماری های شایع زانو است که می‌تواند در اثر حرکات ناگهانی و چرخش‌های سریع در فعالیت‌های ورزشی یا حتی در زندگی روزمره رخ دهد.

این نوع آسیب معمولاً با علائمی مانند صدای ترکیدن در زمان آسیب، ورم و التهاب سریع زانو، احساس ناپایداری و خمیدگی و گاهی درد همراه است. درمان این آسیب بسته به شدت آن می‌تواند شامل داروهای ضد التهابی، تمرینات توانبخشی، استفاده از بریس و در موارد حاد، جراحی باشد. با تشخیص و درمان مناسب، بیشتر افراد می‌توانند به فعالیت‌های عادی خود بازگشته و از بروز آسیب‌های بیشتر جلوگیری کنند.

پارگی مینیسک زانو

مینیسک زانو یک غضروف محکم و مستحکم است که استخوان‌های ساق و ران پا را به یکدیگر متصل و نقش ضربه‌گیر را در مفصل زانو ایفا می‌کند. این غضروف به‌عنوان بالشتک بافت همبند، در ثبات و ساختار زانو نقش بسیار مهمی دارد.

برخی حرکات ناگهانی و شدید، مانند چرخیدن ممکن است منجر به پارگی مینیسک شوند. این نوع آسیب می‌تواند موجب رگ‌به‌رگ شدن عضلات و درد شدید شود.

دررفتگی کشکک زانو

در رفتگی و کجی کشکک زانو، که به‌عنوان دررفتگی کشکک نیز شناخته می‌شود، زمانی رخ می‌دهد که استخوان مثلی شکل جلوی زانو از جای خود خارج می‌شود. این دررفتگی معمولاً به سمت بیرون زانو رخ می‌دهد و می‌تواند باعث درد شدید و ناتوانی در حرکت زانو شود.

بیماری کندرومالاسی زانو

نرمی غضروف کشکک زانو یا بیماری کندرومالاسی زانو، که به‌عنوان زانوی دونده نیز شناخته می‌شود، حالتی است که در آن غضروف کاسه زانو نرم و دچار آسیب می‌شود. این وضعیت بیشتر در میان ورزشکاران و افرادی که فعالیت‌های فیزیکی سنگین انجام می‌دهند، مشاهده می‌شود و همچنین در افراد مسن مبتلا به آرتروز نیز رخ می‌دهد. ورزش‌های بیش از حد و حرکات تکراری زانو می‌توانند منجر به نرمی غضروف کشکک شوند.

آرتروز زانو (استئوآرتريت)

یکی از بیماری‌های شایع زانو، آرتريت است که به دلیل ساییدگی غضروف زانو ایجاد می‌شود و معمولاً در افراد مسن و میانسال رخ می‌دهد.

پسوریازیس زانو

پسوریازیس نوعی بیماری خودایمنی پوستی که ممکن است زانو را تحت تأثیر قرار داده و باعث ایجاد پلاک‌های ضخیم و پوسته‌پوسته شود.

بورسیت زانو

التهاب کیسه‌های پر از مایع در زانو که به دلیل آسیب یا فشار مکرر ایجاد می‌شود.

بیشتر بخوانید: اوزون درمانی شانه + روش درمان

روماتیسم زانو

روماتیسم یک بیماری خودایمنی که می‌تواند هر مفصلی از جمله زانو را تحت تأثیر قرار دهد.

نقرس از بیماری‌های شایع زانو

این عارضه که به عنوان یکی از بیماری‌های شایع زانو محسوب می‌شود، نوعی آرتريت است که به دلیل تجمع کریستال‌های اسید اوریک در مفصل زانو بوجود می‌آید.

نقرس کاذب زانو

نقرس کاذب عارضه‌ای شبیه نقرس است؛ اما با تجمع بلورهای حاوی کلسیم در مایع مفصلی ایجاد می‌شود.

تاندونیت کشکک

التهاب تاندون کشکک که از قسمت کشکک تا استخوان ساق پا کشیده شده است.

سندرم ایلیوتیبیال باند

نوار ایلیوتیبیال از قسمت بیرونی باسن تا بیرون زانو امتداد دارد و آسیب به آن می‌تواند باعث ساییدگی در قسمت خارجی زانو شود.

سندرم درد پاتلوفمورال

درد پشت یا اطراف کاسه زانو که بیشتر در زمان فعالیت‌های فیزیکی مانند دویدن و بالارفتن از پله‌ها ایجاد می‌شود.

رگ به رگ شدن عضلات زانو

ضربه یا چرخش ناگهانی زانو می‌تواند باعث رگ به رگ شدن عضلات زانو شود. در این شرایط نیاز است که تا مدتی به زانوی خود استراحت دهید.

بیماری ازگود -اشلاتر

بیماری ازگود - اشلاتر به عنوان یکی از بیماری‌های شایع زنان، بیشتر در کودکان و نوجوانان وجود داشته و باعث درد و تورم زیر زانو می‌شود.

برخی از این بیماری‌ها ممکن است نیاز به درمان‌های مختلفی مانند تزریق پی آر پی یا اوزون تراپی داشته باشند. تشخیص و درمان به موقع این بیماری‌ها می‌تواند از بروز مشکلات جدی‌تر جلوگیری کند. برای اطلاع از مراحل درمان از طریق این روش‌های درمانی نوین می‌توانید با کادر پزشکی **کلینیک دینا** در ارتباط باشید.

خلاصه مطالب

بیماری های شایع زانو طیف گسترده‌ای از مشکلات را دربرمی‌گیرد که بر استخوان‌ها، غضروف‌ها، رباط‌ها، تاندون‌ها و عضلات زانو تاثیر می‌گذارند. این بیماری‌ها از آسیب‌های ورزشی مانند پارگی رباط و مینیسک گرفته تا بیماری‌های مزمن مانند آرتروز و روماتیسم، می‌توانند کیفیت زندگی بیماران را مختل کنند.

از آنجا که زانو یکی از مفاصل بزرگ و پیچیده بدن است و نقش حیاتی در حرکت و تحمل وزن دارد، هر گونه مشکل در این ناحیه می‌تواند منجر به محدودیت‌های جدی در فعالیت‌های روزانه شود. تشخیص به موقع و درمان مناسب، که ممکن است شامل روش‌های جدید از جمله اوزون تراپی و تزریق پی آر پی است می‌تواند از پیشرفت مشکلات جلوگیری کرده و به بازگشت بیمار به زندگی عادی کمک کند. برای دریافت مشاوره‌های لازم در خصوص درمان بیماری‌های شایع زانو می‌توانید با **متخصصان کلینیک دینا** در تماس باشید.

برای دانلود پی دی اف مقاله کلیک کنید.