

بیمارستان شهدای هفتم تیر

سائیدگی و درد مفاصل سائیدگی و درد مفاصل (آرتروز)



تهیه و تنظیم: واحد آموزش ارتقای سلامت
بیمارستان شهدای هفتم تیر

لازم بذکرست واحد آموزش ارتقای سلامت در ایام
عادی هفته از ۸:۳۰-۱۳ صبح و واحد پرستار پیگیر
در ایام عادی هفته از ۸-۱۳:۳۰ و روزهای شنبه و
سه شنبه از ساعت ۱۵-۱۸ پاسخگوی سوالات
آموزش خود مراقبتی از بدو ورود به بیمارستان -
بدو ورود به بخش -حین بستری و ترخیص و بعداز
ترخیص شما میباشد.
۵۵۲۳۷۲۶۰-

۹۴- ۵۵۲۲۸۵۹۳-داخلی ۳۳۱

سوپروایزر آموزش ارتقای سلامت: خانم کا

هه

سایت بیمارستان:

WWW.HOSPHT.IUMS.AC.IR

شماره های تماس:

۵۵۲۲۸۵۸۱-۴

تاریخ تهیه: فروردین ۹۶

تاریخ بازنگری شهریور ۱۴۰۳

فرد تأیید کننده دکتر کیایی

کد Pa-HPT-25

استفاده از تحریک الکتریکی در کاهش درد و تقویت عضلات:

معمولا در کلینیک های فیزیوتراپی برای کاهش درد از دستگاه
خاصی جهت تحریک الکتریکی استفاده می شود. در حال حاضر
وسایل تحریک الکتریکی جهت استفاده در منزل ساخته شده که
براحتی قابل استفاده بوده و باعث کمتر شدن درد مفصل و کاهش
نیاز به دارو می شود. که البته بایستی توسط فیزیوتراپ به کار
گرفته شوند

استفاده از باند کشی یا زانو بند می تواند تا حدودی در کاهش درد
مؤثر باشد.

فیزیوتراپی کمک به کاهش درد و ورم بیمار و برگشت سریع تر بیمار
به زندگی می کند.

تمرینات زانو:



بهبود سائیدگی و درد مفاصل (آرتروز)

سائیدگی مفصل شایع ترین درد و ناتوانی در افراد مسن و شایع ترین بیماری مفصلی است. در خانم ها سائیدگی مفاصل زانو و دست و در مردان سائیدگی لگن شایع تر است.

علائم سائیدگی مفصل در خانم ها شایع تر است. افراد چاق بیشتر از سایرین دچار سائیدگی مفصل زانو می شوند.

دیابت، فشار خون بالا و افزایش اسیداوریک خون نیز باعث افزایش احتمال سائیدگی مفصلی می گردند. سائیدگی مفصلی معمولاً خود را با درد نشان می دهد که با افزایش میزان سائیدگی، مقدار درد بیشتر می شود. سپس درد مفاصل باعث ضعف عضلانی و درد در عضلات مربوط به آن مفصل می شود. در صورت تقویت عضلات، این درد کاهش می یابد. برخی از بیماران از خشک بودن بدن و مفاصل بعد از بیدار شدن از خواب شکایت می کنند. اما معمولاً خشکی بدن کمتر از نیم ساعت طول می کشد.

توصیه ها:

- ۱- وزن باید کم شود
- ۲- استفاده از گرما باعث کاهش درد می شود. برای این کار می توان از کیسه آب گرم استفاده کرد. اگر استفاده از گرما ممنوعیت خاصی نداشته باشد، می توان از روش های زیر استفاده کرد:

الف) قرار دادن مفصل مبتلا در آب گرم ۴۰-۳۸ درجه سانتی گراد و ماساژ آرام آن.

ب) استفاده از دوش آب گرم

ج) قرار دادن کیسه آب گرم درون یک حوله و استفاده از آن بر روی اندام مبتلا به درد.

باید توجه کرد که در برخی از بیماری ها استفاده از کیسه ی آب گرم بسیار مضر است و قبل از استفاده از آن حتماً باید با پزشک مشورت کرد.

همچنین کیسه آب گرم نباید بر روی اندام مبتلا قرار داده شود. از گذاشتن آن در زیر اندام یا خوابیدن بر روی آن نیز باید خودداری کرد.

۳- از کفش مناسب استفاده شود.

۴- از دو زانو و چهار زانو زدن و ایستادن طولانی مدت خودداری گردد.

۵- از بالا و پائین رفتن از پله ها تا حد ممکن اجتناب شود.

۶- به جای نشستن روی زمین، از صندلی استفاده شود.

۷- ورزش: انجام برنامه ورزشی و تقویت عضلات می تواند به اندازه داروهای ضد درد در درمان سائیدگی مفصلی مؤثر باشند.

بی حرکتی می تواند باعث بدتر شدن سائیدگی مفصلی گردد. لذا نباید نگران سائیدگی مفصلی در اثر انجام

فعالیت های توصیه شده توسط پزشک بود.

انجام اشتباه حرکات ورزشی باعث بدتر شدن علائم و درد می گردد. اگر انجام ورزش باعث تشدید درد شد، به این معنی است که باید مقدار فعالیت کمتر گردد و بطور تدریجی میزان فعالیت افزایش داده شود.

برخی ورزش های مفید در سائیدگی مفصل:

الف) (قدم زدن روزانه به مدت ۳۰ دقیقه که می توان آن را به ۳ برنامه ی ۱۰ دقیقه ای تبدیل کرد) یا قدم زدن به مدت ۴۵ دقیقه، سه بار در هفته.

ب) شنا

ج) تقویت اندام پائینی بخصوص عضله چهار سر ران.

به عنوان مثال می توان دو دست را به یک صندلی تکیه داد و دو زانو را تا زاویه ۳۰ درجه به آرامی خم کرد. سپس مجدداً به حالت اول برگشت و زانوها را صاف کرد. هر چه این حرکت آرامتر انجام شود بهتر است.

د) کشش عضلات منتهی مفصل

در صورتی که درد زیاد است، استفاده از عصا یا واکر توصیه می شود. طول عصا باید مناسب باشد.