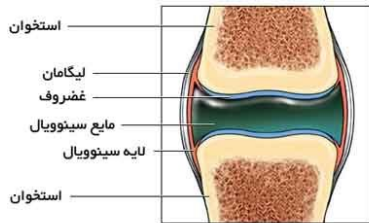


## راه ها و روش های درمان درد و خشکی

### مفصل زانو



همانطور که در شماره قبل (اسفند ۹۵) توضیح داده شد، درد و خشکی مفصل زانو علل گوناگونی می تواند داشته باشد.

در این شماره تلاش می کنیم تا راه های بهبود، درمان و کاهش درد غیر دارویی و درمان پزشکی آن را به شما ارائه نماییم.

نکته: وزن بالا ممکن است در خشکی زانو نقش داشته باشد، ممکن است تغذیه ی صحیح و کاهش وزن نیز به شما توصیه شود. در مورد بیماری نقرس، تغییر در رژیم غذایی می تواند به کاهش تجمع اوریک اسید در بدن کمک کند.

### حرکات کششی برای رفع خشکی زانو

کشش عضلات، موجب افزایش انعطاف پذیری می-شوند و از خشکی و جراحات عضلات جلوگیری می-کنند.

۳- روغن زیتون: آنتی اکسیدان و اسید چرب امگا موجود در این روغن، التهاب موجود در مفصل را از بین می برد.

۴- پرتقال: مرکباتی مانند پرتقال سرشار از کلاژن است که برای سلامت بدن مفید است. ویتامین C نیز در حفظ سلامت استخوان ها موثر است.



۵- پیاز: پیاز و پیازچه حاوی ماده شیمیایی نادر به نام کورستین است که درد را تسکین می دهد.



۶- زردچوبه: این ادویه خاصیت درمانی دارد. خاصیت ضدالتهابی آن درد و التهاب آرتريت را کاهش می دهد



۷- گیلاس: آنتوسیانین موجود در آن در تقویت کلاژن موثر است.



۸- زنجبیل: خاصیت ضدالتهابی این گیاه مشابه زردچوبه است.

دانشگاه امام صادق (علیه السلام) پردیس خاوران

معاونت دانشجویی و فرهنگی

کاری از: واحد تربیت بدنی

۵- قند: قند برای درد مفصل مضر است. از طرفی مصرف قند باعث افزایش وزن می شود که روی مفصل ها فشار وارد می کند.



۶- کافئین: کافئین درد آرتريت را تشدید می کند. کافئین، ماده مغذی و حیاتی را از بدن خارج می کند و در نتیجه بدن را به درد مستعدتر می کند.

۷- غلات حاوی گلوتن: گلوتن، مخلوطی از پروتئین های موجود در غلات است. غلات حاوی گلوتن مانند جو، گندم و جو دوسر علائم آرتريت را افزایش می دهد ۸- گیاهان از تیره بادمجان: بادمجان، فلفل دلمه ای قرمز و سیب زمینی سرشار از الكالوئید است که التهاب ایجاد می کند.

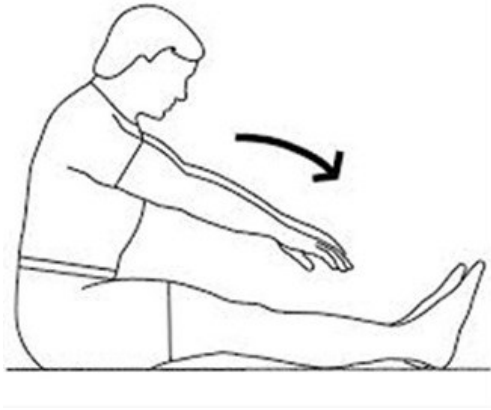


### غذایی که باید مصرف کنید:

۱- ماهی: اسید چرب امگا ۳ موجود در ماهی کمک می کند تا روند تخریب مفصلی کاهش یابد.



۲- چای سبز: سرشار از آنتی اکسیدان است که درد آرتريت را کاهش می دهد. علاوه بر آن نیکوتین موجود در چای درد را تسکین می دهد.



### خوراکی‌های مفید و غیرمفید

مواد غذایی که باید از مصرف آن اجتناب کنید:

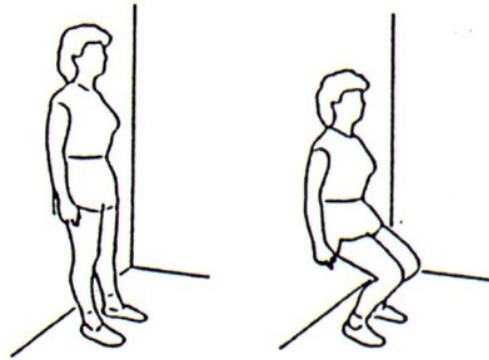
۱- گوجه فرنگی: دانه های این گیاه سرشار از اسید اوریک است.

۲- مصرف زیاد گوشت قرمز: مبتلایان به آرتریت باید میزان مصرف غذاهای حاوی فسفر مانند گوشت قرمز را محدود کنند. زیرا هر چه فسفر بدن افزایش پیدا کند، بدن کلسیم بیشتری از دست می دهد.

۳- مصرف زیاد شیر: پورین موجود در شیر، اسید اوریک بدن را افزایش می دهد.

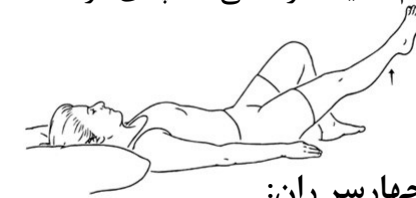
۴- روغن نباتی: روغن هایی مانند روغن دانه سویا، است و ۶ آفتاب گردان و... سرشار از اسید چرب امگا باعث افزایش التهاب می شود.

**اسکات دیوار:** بایستید و پشتتان را به دیوار تکیه دهید. پاها را به عرض شانه باز کنید. زانوها را خم کرده و به آرامی بدنتان را پایین بیاورید. پشتتان باید همچنان به دیوار تکیه داشته باشد. زمانی که زانوهایتان تا زاویه ۳۰ درجه خم شد، تا ۵ یا ۱۰ شماره بشمارید و سپس به آرامی خودتان را تا محل شروع بالا بکشید. چنانچه هنگام این حرکت دچار درد زانو می شوید، آن را متوقف کنید.



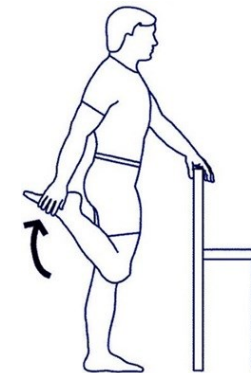
برای رفع خشکی زانو بر روی زمین بنشینید، به نحوی که پشتتان راست باشد. پایتان را در جلوی خود، صاف و در حالت استراحت قرار دهید. کف دستانتان را بر روی زمین قرار داده و به سمت مچ پایتان حرکت دهید. به تانیه در این حالت بمانید. باید در عضلات ۳۰ مدت همسترینگ خود در طول پشت ران ها و نیز پشت زانوها احساس کشیدگی کنید. زمانی که در عضلات خود احساس کشش کردید، حرکت دست را متوقف کنید. از خم شدن کمر و یا قفل کردن زانوها خودداری کنید.

**بالا آوردن پای کشیده:** این حرکت را در حالت خوابیده به پشت و در حالی که پای راست کشیده است و پای چپ از محل زانو خم شده است و کف پا بر روی زمین قرار دارد، شروع کنید. به آرامی پای راست را با انقباض عضلات ران، حدود ۳۰ سانتی متر از روی زمین بالا بیاورید. به مدت ۳ تا ۵ ثانیه در این حالت بمانید. سپس به آرامی پا را پایین بیاورید و دوباره این حرکت را تکرار کنید. سپس همین حرکت را با پای چپ انجام دهید، در حالی که پای راست خمیده است.



### کشش عضلات چهارسر ران:

بایستید و برای حفظ تعادل، یک دستتان را به یک صندلی یا دیوار بگیرید. یک پایتان را بالا بیاورید، مچ پا را با دست بگیرید و پاشنه‌ی پا به سمت باسن بیاورید. به مدت ۳۰ ثانیه در این حالت بمانید. باید در عضلات چهار سر در جلوی ران احساس کشش کنید.



زانوهایتان را در کنار هم نگه دارید. زمانی که در عضلات ران احساس کشیدگی کردید، کشش را متوقف کنید. این حرکت را با پای دیگر تکرار کنید.