

کتاب الکترونیکی

توانبخشی در اختلالات اسکلتی عضلانی سالمندان



منبع: کتاب توانبخشی در دوران سالمندی
از مجموعه کتابهای شیوه زندگی سالم در دوران سالمندی
ویژه سالمندان، مراقبین سلامت و بهورزان

واحد جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس
گروه سلامت سالمندان

سال ۱۴۰۴



استئوآرتریت (آرتروز)

یک بیماری مفصلی است که در آن غضروف به صورت اولیه و به مرور زمان دچار تخریب پیشرونده می شود و با پیشرفت بیماری، سایر بافت های مفصلی نیز دچار ضعف و کم کاری می شوند. آرتروز از اصلی ترین دلایل اختلال عملکرد مفصل است که منجر به ایجاد ناتوانی جسمی و اختلال در فعالیت های روزمره اندام مبتلا می شود.

از اصلی ترین عوامل آن بالا رفتن سن و افزایش فشار بر روی مفصل است. این بیماری بیشتر در زانو، کمر، گردن و ران رخ می دهد ولی سایر مفاصل نیز می توانند دچار آرتروز شوند.



انواع آرتروز

آرتروز اولیه: عامل اصلی آن افزایش سن است. با بالا رفتن سن ظرفیت و توان مفصل کم می شود. چاقی و اضافه وزن نیز در تشدید آن موثر است. اضافه وزن باعث می شود، نیروی وارد شده به مفصل افزایش یابد. نتیجه این دو عامل، تخریب تدریجی غضروف مفصلی است. بعضی فعالیت ها مانند چمباتمه زدن، چهارزانو و دوزانو نشستن و لم دادن فشار بیشتری بر مفاصل وارد می کنند.

آرتروز ثانویه: تخریب مفصلی به دنبال علت خاصی است که می تواند در سنین پایین نیز رخ دهد. تغییر شکل در مفصل مانند پا پرانتزی و افزایش قوس کمری، بیماری زمینه ای مفصلی مانند بیماریهای التهاب مفصلی، ضعف عضلات آن ناحیه و برخی بیماریهای زمینه ای، از جمله این علل است.



علائم و نشانه های آرتروز

علائم و نشانه های آرتروز بر اساس شدت آن می تواند از حالت بدون علامت تا خفیف، متوسط یا شدید متغیر باشد. اولین علامت، درد بعد از انجام فعالیت طولانی است. با شروع فشار وارده بر مفصل و پیشرفت تخریب مفصلی علائم گوناگونی بروز می کند، که برخی از آنها عبارتند از:

- دردی که با فعالیت فیزیکی خاص تشدید می شود. این درد به تدریج به درد در حالت عادی نیز کشیده می شود.
- سفتی و کاهش دامنه حرکتی
- وجود صدا در هنگام حرکات مفصلی و همراه با درد
- بزرگ شدن مفاصل
- ورم مفصل
- ناتوانی در انجام فعالیت های روزمره



باید به این نکته توجه کنیم که دانستن اطلاعات اولیه و پایه ای، کمک ویژه ای به پیشگیری و درمان آرتروز می کند. در مواقعی که آرتروز هنوز علائم ندارد یا علائم آن خفیف است، پیشگیری، نقش اساسی در کنترل و جلوگیری از پیشرفت بیماری خواهد داشت.



راه های پیشگیری از آرتروز

- کنترل وزن و کاهش فشار به مفصل از مهمترین اقدامات است.
- افزایش قدرت عضلانی و ظرفیت بدن، نقش اساسی در جلوگیری از پیشرفت بیماری و حتی بهبودی فرد دارد.
- تقویت عضلات موضعی و تقویت عضلات کل بدن لازم است؛ زیرا عضلات قوی، ضربه گیرهای مناسبی برای فشار وارده بر مفاصل هستند.
- افزایش توازن در عضلات (مثلاً افرادی که عضله چهارسر قوی دارند ولی عضلات همسترینگ ضعیفی دارند، بدن فشار بیشتری را در زانو تحمل می کند که این می تواند در نهایت منجر به آسیب زانو شود).
- ایجاد حمایت در ناحیه اطراف مفصل درگیر با استفاده از وسایل کمکی (مانند استفاده از زانوبند)
- اصلاح بدشکلی های مفاصل
- اصلاح و درمان بیماری زمینه ای



آنچه برای پیشگیری و کنترل آرتروز باید رعایت کرد

- در صورت بروز آرتروز در مفاصل اندام تحتانی اگر بیمار اضافه وزن دارد باید وزن وی کاهش یابد.
- از چهار زانو نشستن خودداری شود.
- بالا و پایین رفتن از پله کاهش یابد.
- از ایستادن طولانی مدت خودداری شود.
- تا حد ممکن از دستشویی ایرانی استفاده نشود.
- تا حد امکان فعالیت های بدنی حفظ شوند؛ ولی مراقبت از مفصل آسیب دیده فراموش نشود.
- در زمان فعالیت های سنگین از آتل استفاده شود و بعد از انجام فعالیت، آتل باز شود.
- استفاده از آب درمانی بسیار مفید است.
- پیاده روی روزانه در حدود ۲۰ دقیقه در روز انجام شود.



تمرینات هوازی در سالمندان مبتلا به آرتروز

- ورزشهای هوازی بهترین گزینه برای شروع هستند، چرا که به تقویت عضلات پایین تنه کمک می کنند. تمرینات هوازی با شدت کم می تواند کارکرد قلبی - عروقی را بهبود بخشد، احساس سلامت در فرد ایجاد کند، به کنترل وزن کمک کند و همزمان با محافظت از مفاصل، به تقویت عضلات کمک کند.
- این تمرینات شامل پیاده روی و شنا کردن است. برای سود بردن از این تمرینات باید شدت تنفس تند شود ولی فرد همچنان بتواند با دیگری حرف بزند. لازم است از ورزشهایی که فشار زیادی روی زانو می آورد (مانند دویدن) و ورزشهایی که شامل پرش، پیچش سریع یا توقف ناگهانی است (مانند تنیس و بسکتبال) خودداری شود. شنا و ورزشهای درون استخر بدلیل کاهش فشار بر مفاصل، بهبود انعطاف پذیری، تقویت عضلات و افزایش دامنه حرکتی، برای افراد مبتلا به آرتروز بسیار سودمند است.



- سعی کنید که ورزشهای هوازی با شدت کم (مانند پیاده روی روی سطح صاف و شنا) را دست کم چهار بار در هفته حدا کثر تا ۳۰ دقیقه در روز انجام دهید.
- لازم است ورزشهای هوازی را به آرامی شروع کنید. داشتن سرعتی متعادل و آهسته بسیار مهم است.
- مبتلایان به آرتروز باید مراقب علائم خود باشند و در صورت احساس کمترین درد، تمرین را متوقف کنند.
- اگر حرکات ورزشی در زندگی روزمره وارد شود، بسیار اثربخش خواهد بود.
- با افزودن حرکات ورزشی در زندگی می توان مفاصل را در طول روز منعطف نگه داشت.
- نباید زمان مشخصی را برای تمرین سنگین در نظر گرفت و در بقیه ساعات غیرفعال بود.



پیری، پایان توانایی نیست؛ آغاز خرد و تجربه است.
با هر حرکت، جان تازه ای در جسم می دمیم،
و با هر لبخند، زندگی را دوباره معنا می کنیم.
خداوند در هر گام، سلامتی و آرامش به ما هدیه می دهد.



و من الله
التوفیق....