کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۵

لگن و مفصل ران؛ راهنمای کامل درمان خانگی

آرتروز لگن، درد کنار لگن، درد کشاله، شکستگی و تعویض مفصل ران؛ از تشخیص تا برنامه‌ی تمرینی و بعد از جراحی



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و برای کمک به درمان خانگی نوشته شده؛ ولی جایگزین معاینه، تشخیص یا تصمیم درمانی پزشک و فیزیوتراپیست نیست. اگه بعد از زمین خوردن نمی‌تونی روی پات وزن بذاری یا پا کوتاه و به بیرون چرخیده شده، تب و درد شدید لگن داری، سابقه‌ی سرطان یا کاهش وزن بی‌دلیل داری، بی‌حسی کشاله و باسن یا اختلال ادرار و مدفوع داری، یا ساق پا ورم دردناک کرده، **قبل از هر تمرینی** فصل «علائم خطر» رو بخون و به پزشک مراجعه کن.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است.
هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: شناخت لگن ۱۰

۱. لگن؛ مفصلی که وزن زندگی رو تحمل می‌کنه ۱۱

۲. آناتومی لگن به زبان ساده ۱۲

۳. لگن بعد از ۵۰ سالگی چه تغییری می‌کنه؟ ۱۵

۴. عکس رادیولوژی و MRI: چه می‌گن و چه نمی‌گن ۱۷

۵. علم درد: چرا درد همیشه به معنی آسیب نیست ۱۹

۶. عوامل خطر قابل تغییر ۲۳

بخش ۲: تشخیص: دردت از کجاست؟ ۲۶

۷. نقشه‌ی درد لگن: کشاله، کنار، باسن یا کمر؟ ۲۷

۸. علائم خطر: کی باید فوراً به پزشک مراجعه کنی؟ ۲۸

۹. تست‌های خانگی ۳۰

۱۰. کی به پزشک یا فیزیوتراپیست حضوری مراجعه کنم؟ ۳۴

بخش ۳: بیماری‌های شایع لگن ۳۷

۱۱. آرتروز مفصل ران ۳۸

۱۲. درد کنار لگن (تاندینوپاتی گلوتئال) ۳۹

۱۳. گیرافتادگی لگن و پارگی لابروم ۴۲

۱۴. درد کشاله و نزدیک‌کننده‌ها ۴۴
۱۵. درد لگن که از کمر میاد ۴۶
۱۶. نکروز سر استخوان ران (آواسکولار نکروز) ۴۷
۱۷. شکستگی لگن در سالمندان ۴۹
۱۸. شکستگی استرسی و درد کشاله در پوکی استخوان ۵۱
۱۹. درد عمقی باسن و سندرم پیریفورمیس ۵۳
۲۰. مفصل ساکروایلیاک و دنبالچه ۵۴
۲۱. لگن در زنان میانسال ۵۵
۲۲. لنگیدن و الگوی راه رفتن ۵۶

بخش ۴: دارو، تزریق و جراحی ۵۹

۲۳. داروها، تزریق‌ها و درمان‌های دیگه ۶۰
۲۴. تعویض مفصل ران: کی و چه نوعی؟ ۶۱
۲۵. آمادگی قبل از تعویض مفصل ران ۶۳
۲۶. بعد از تعویض مفصل ران ۶۵
۲۷. بعد از جراحی شکستگی لگن ۶۸

بخش ۵: برنامه‌های تمرینی ۷۱

۲۸. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۷۲
۲۹. برنامه‌ی الف: آرتروز لگن ۷۴

۳۰. برنامه‌ی ب: درد کنار لگن ۷۷
۳۱. برنامه‌ی پ: کشاله، گیرافتادگی و لابروم ۸۰
۳۲. برنامه‌ی ت: بعد از تعویض مفصل ران یا شکستگی لگن (از هفته‌ی ۶) ۸۳
۳۳. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۸۶
۳۴. پروتکل روزهای شعله‌ور شدن درد ۸۹

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۹۳

بخش ۷: زندگی با لگن سالم‌تر ۱۳۴
۳۵. خواب و لگن دردناک ۱۳۵
۳۶. نشستن، سفره، توالت و نماز ۱۳۵
۳۷. لباس پوشیدن، ماشین و پله ۱۳۸
۳۸. برگشت به ورزش و فعالیت‌ها ۱۴۰
۳۹. وزن، تغذیه و عضله ۱۴۲
۴۰. خواب، خلق و درد ۱۴۵
۴۱. راهنمای همراه و مراقب ۱۴۷
۴۲. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای لگن سالم ۱۵۰

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۵۳
۴۳. ۵۰ سؤال رایج ۱۵۴
۴۴. جدول‌های پیگیری ۱۶۲

۴۵. واژه‌نامه ۱۶۶

منابع علمی **۱۶۸**

پیش‌گفتار

مفصل ران (همون چیزی که بیشتر ما بهش «لگن» می‌گیم) وزن کل بالاتنه رو تحمل می‌کنه و تقریباً در هر کاری که انجام می‌دیم نقش داره: راه رفتن، بالا رفتن از پله، نشستن روی صندلی، نشستن سر سفره، نماز، سوار ماشین شدن و پوشیدن جوراب. برای همین وقتی لگن درد می‌گیره، زندگی روزمره خیلی زود محدود می‌شه.

بعد از ۵۰ سالگی، سه مشکل لگن بیشتر از همه دیده می‌شن: **آرتروز مفصل ران**، **درد کنار لگن** (که سال‌ها «بورسیت» نامیده می‌شد و امروز می‌دونیم بیشتر مشکل تاندون‌های باسنه) و **شکستگی لگن بعد از زمین خوردن**. خبر خوب اینه که برای دو مورد اول، تمرین و آموزش درمان خط اول هستن؛ و برای مورد سوم، تمرین پیش از هر چیز می‌تونه جلوی زمین خوردن رو بگیره و بعد از جراحی، راه رفتن و استقلال رو برگردونه.

- **بخش ۱** لگن و علم درد رو معرفی می‌کنه.
- **بخش ۲** کمکت می‌کنه بفهمی دردت از کجاست و علائم خطر رو بشناسی.
- **بخش ۳** بیماری‌های شایع لگن رو یکی‌یکی توضیح می‌ده.
- **بخش ۴** درباره‌ی دارو، تزریق، تعویض مفصل ران و جراحی شکستگیه.
- **بخش ۵** برنامه‌های تمرینی ۱۲ هفته‌ای سه‌سطحی رو داره.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌هاست.

- **بخش ۷** درباره‌ی خواب، نشستن، توالت، نماز، ماشین، ورزش و راهنمای همراهه.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه رو داره.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

شناخت لگن

مفصل ران یکی از قوی‌ترین و پایدارترین مفاصل بدنه. در این بخش می‌فهمی لگن چطور کار می‌کنه، عضلات باسن چه نقش مهمی دارن، بعد از ۵۰ سالگی چه تغییری می‌کنه و چرا عکس رادیولوژی همیشه داستان کامل رو نمی‌گه.

لگن؛ مفصلی که وزن زندگی رو تحمل می‌کنه

وقتی راه می‌ری، روی هر پا فشاری حدود **دو تا سه برابر وزن بدن** به مفصل ران وارد می‌شه؛ در بالا رفتن از پله و بلند شدن از صندلی، حتی بیشتر. با این حال، مفصل ران برای همین کار ساخته شده و در بیشتر آدم‌ها تا آخر عمر خوب کار می‌کنه.

چرا درد لگن بعد از ۵۰ شایع‌تر می‌شه؟

- **آرتروز مفصل ران** با سن شایع‌تر می‌شه، به‌خصوص اگه سابقه‌ی خانوادگی، آسیب قبلی یا شکل خاص مفصل از جوونی وجود داشته باشه.
- **درد کنار لگن** (تاندینوپاتی گلوتئال) به‌خصوص در **زنان ۴۰ تا ۶۰ ساله** و بعد از یائسگی بسیار شایعه.
- **ضعف عضلات باسن** با کم‌تحرکی و سن، فشار بیشتری به مفصل و تاندون‌ها میاره.
- **پوکی استخوان** و **زمین خوردن** باعث می‌شن شکستگی لگن در سالمندان یکی از جدی‌ترین آسیب‌ها باشه.
- **کمر**: خیلی وقت‌ها دردی که فکر می‌کنیم «لگنه»، در واقع از کمر میاد (فصل ۷).

خبر خوب

- برای **آرتروز لگن**، رهنمودهای معتبر بین‌المللی **تمرین، آموزش و کنترل وزن** رو درمان اصلی می‌دونن.
- برای **درد کنار لگن**، یک کارآزمایی بالینی بزرگ نشون داد که **آموزش همراه با تمرین**، در یک سال نتیجه‌ی بهتری از تزریق کورتون داشت (فصل ۱۲).
- حتی کسانی که در نهایت تعویض مفصل ران انجام می‌دن، با تمرین قبل از عمل، سریع‌تر و راحت‌تر بهبود پیدا می‌کنن.

چرخه‌ی معیوب لگن

درد ← راه رفتن و فعالیت کمتر ← ضعف باسن و ران، سفتی مفصل، اضافه‌وزن ← فشار بیشتر و درد بیشتر ← فعالیت باز هم کمتر

هدف این کتاب: فعالیت تدریجی و هوشمندانه ← عضلات قوی‌تر ← مفصل حمایت‌شده‌تر ← زندگی فعال‌تر

این کتاب جایگزین پزشک نیست. اگه بعد از زمین خوردن نمی‌تونی روی پات وزن بذاری، **اول پزشک** (فصل ۸).

آناتومی لگن به زبان ساده

استخوان‌ها و مفصل

مفصل ران یک **مفصل گوی و کاسه‌ایه**: سر گرد استخوان ران (گوی) داخل کاسه‌ی استخوان لگن (استابولوم) قرار می‌گیره. این شکل، هم پایداری زیادی می‌ده و هم حرکت در همه‌ی جهت‌ها.

بخش	توضیح ساده
سر استخوان ران	گوی صاف و پوشیده از غضروف
گردن استخوان ران	پل باریک بین سر و تنه‌ی استخوان؛ محل شایع شکستگی در سالمندان
استابولوم	کاسه‌ی لگن
لابروم	حلقه‌ی غضروفی دور کاسه که مثل واشر، مفصل رو آب‌بندی می‌کنه
غضروف مفصلی	لایه‌ی لغزنده روی سر استخوان و داخل کاسه
تروکانتر بزرگ	برجستگی استخوانی کنار ران (همون جایی که موقع خوابیدن به پهلو روی تشک فشار میاد)

بخش	توضیح ساده
کپسول و رباط‌ها	غلاف محکم دور مفصل

عضلات مهم

عضله	کار	چرا مهمه
سرینی بزرگ (گلوتئوس ماکسیموس)	صاف کردن ران، بلند شدن از صندلی، بالا رفتن از پله	بزرگ‌ترین عضله‌ی بدن؛ «موتور» بلند شدن
سرینی میانی و کوچک	نگه داشتن لگن صاف وقتی روی یک پا هستی	ضعفشون باعث لنگیدن و درد کنار لگن می‌شه
چهارسر ران	صاف کردن زانو	برای پله و صندلی ضروریه
خم‌کننده‌های ران (ایلیوپسواس)	بالا آوردن ران	در نشستن طولانی کوتاه و سفت می‌شن
نزدیک‌کننده‌ها	جمع کردن پا	درد کشاله گاهی از این‌هاست
چرخاننده‌های عمقی	چرخش ران	نزدیک عصب سیاتیک قرار دارن

راه رفتن و «عضلات کناری»

وقتی یک پا رو از زمین برمی‌داری، تمام وزن بالاتنه روی لگن طرف دیگه میاد. **سرینی میانی** همون لحظه منقبض می‌شه تا لگن به طرف پای بلندشده نیفته. اگه این عضله ضعیف یا دردناک باشه، یا لگن می‌افته، یا تنه به طرف پای دردناک خم می‌شه. این همون «لنگیدن لگنی» آشناست.

فصل ۳

لگن بعد از ۵۰ سالگی چه تغییری می‌کنه؟

تغییرات طبیعی

بافت	تغییر	چه کار کنیم
غضروف	کم‌آب‌تر و کمتر انعطاف‌پذیر می‌شه؛ ولی غضروف با **حرکت و بار متناسب** تغذیه می‌شه	حرکت روزانه، نه استراحت مطلق
عضلات	بعد از ۵۰ سالگی، بدون تمرین مقاومتی، هر سال بخشی از توده و قدرت عضله از دست می‌ره	تمرین قدرتی ۲ تا ۳ بار در هفته
تاندون‌های باسن	در زنان بعد از یائسگی حساس‌تر می‌شن	بارگذاری تدریجی، پرهیز از فشار مداوم (فصل ۱۲)
استخوان	تراکم کمتر، به‌خصوص در زنان بعد از یائسگی	تمرین تحمل وزن، پروتئین، کلسیم و ویتامین D، بررسی پوکی استخوان
تعادل	کندتر شدن واکنش‌ها	تمرین تعادل منظم