کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۶۰

آرتروز پیشرفته‌ی زانو

وقتی گفتن «استخوان روی استخوان»: زندگی با زانوی آرتروزی، روزهای شعله‌ور، عصا و زانوبند، تزریق‌ها، تصمیم درباره‌ی تعویض مفصل، و برنامه‌ی تمرینی برای زانویی که هنوز کار داره، با ۶۵ تمرین تصویری



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 جایگزین **پزشک** و **فیزیوتراپیست** تو نیست. اگه درد زانوت بعد از **ضربه** یا **زمین خوردن** شروع شده، یا زانو **قفل** می‌کنه یا **خالی** می‌کنه، اول **معاینه** لازمه. **همون روز به پزشک**: زانوی **داغ، قرمز و متورم**، به‌خصوص با **تب**؛ نتونستن **وزن** گذاشتن روی پا؛ **تغییر شکل** زانو بعد از ضربه. **فوراً ۱۱۵**: ورم و درد **ناگهانی و یک‌طرفه‌ی ساق** با **تنگی نفس** یا **درد قفسه‌ی سینه**. اگه **غم شدید، بی‌امیدی** یا **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز با **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

© 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: آرتروز پیشرفته ۹

۱. عکس و درد ۱۰

۲. روزهای شعله‌ور ۱۰

۳. زانوی کج و ناپایدار ۱۲

۴. علائم ۱۳

۵. علائم خطر ۱۵

۶. باورهای غلط ۱۶

بخش ۲: درمان: شواهد و تصمیم ۱۸

۷. شواهد ۱۹

۸. تعویض مفصل: کی و چه انتظاری؟ ۱۹

۹. تزریق‌ها ۲۲

۱۰. دارو و وسایل ۲۳

بخش ۳: اصول تمرین ۲۶

۱۱. قانون درد ۲۷

۱۲. تمرین در روزهای شعله‌ور ۲۸

۱۳. چهارسر: محافظ زانو ۲۹

۱۴. باسن و لگن ۳۱
۱۵. تعادل و جلوگیری از افتادن ۳۲
۱۶. هوازی ۳۳
۱۷. زمان بهبود ۳۴

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۷

۱۸. راه رفتن و عصا ۳۸
۱۹. پله ۳۹
۲۰. نشستن، بلند شدن و توالت ۴۰
۲۱. نماز و نشستن روی زمین ۴۲
۲۲. وزن ۴۳
۲۳. آماده شدن برای جراحی ۴۵

بخش ۵: برنامه‌ی چهارفازی ۴۸

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۹
۲۵. فاز ۱: آرام کردن (۱ تا ۲ هفته) ۵۱
۲۶. فاز ۲: تقویت (هفته‌ی ۲ تا ۶) ۵۲
۲۷. فاز ۳: کنترل و کاربرد (هفته‌ی ۶ تا ۱۲) ۵۳
۲۸. فاز ۴: زندگی فعال (ماه ۳ به بعد) ۵۴
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۵۵

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۵۶

۳۱. روزهای بد ۵۹

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۶۱

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۲۷

۳۲. خانواده ۱۲۸

۳۳. مهمونی و سفر ۱۲۸

۳۴. خونه ۱۳۰

۳۵. داستان خانم احمدی: بدون جراحی ۱۳۱

۳۶. داستان آقای صادقی: جراحی آماده ۱۳۲

۳۷. داستان منیژه خانم: وزن و تمرین ۱۳۳

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۵

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۶

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۳

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۸

منابع علمی ۱۴۹

پیش‌گفتار

«دکتر گفت زانوت دیگه غضروف نداره؛ استخوان روی استخوانه.» «گفتن فقط باید عوض بشه.» «از پله می‌ترسم.»

آرتروز پیشرفته یعنی در عکس، **فضای مفصل** خیلی کم شده و تغییرات استخوانی زیادی دیده می‌شه. ولی **عکس** و **درد** همیشه هم‌اندازه نیستن: بعضی‌ها با عکس **بد**، زندگی **خوبی** دارن.

دو پیام مهم این کتاب: **تمرین** حتی در آرتروز **پیشرفته** هم **مؤثره**؛ و **تعویض مفصل** وقتی **درست** انتخاب بشه، می‌تونه زندگی رو عوض کنه. در کارآزمایی **Skou** (NEJM، ۲۰۱۵)، تعویض مفصل همراه با تمرین، بهبود **بیشتری** داد؛ ولی گروهی که **فقط** تمرین و درمان غیرجراحی گرفتن هم **بهتر** شدن و بیشترشون در یک سال **جراحی** نکردن.

این کتاب کمکت می‌کنه **زانوت رو مدیریت** کنی، **روزهای شعله‌ور** رو پشت سر بذاری، و اگه وقتش رسید، **آگاهانه** درباره‌ی جراحی تصمیم بگیری و **آماده** بری.

- **بخش ۱** آرتروز پیشرفته، روزهای شعله‌ور، زانوی کج و ناپایدار، علائم خطر و باورهای غلط.
- **بخش ۲** درمان: شواهد، تعویض مفصل، تزریق‌ها، دارو و وسایل.

- **بخش ۳** اصول تمرین: قانون درد، روزهای شعله‌ور، چهارسر، باسن، تعادل، هوازی و زمان بهبود.
- **بخش ۴** زندگی روزمره: راه رفتن و عصا، پله، نشستن و توالت، نماز و زمین، وزن، و آماده شدن برای جراحی.
- **بخش ۵** برنامه‌ی چهارفازی.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، مهمونی و سفر، خونه، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

آرتروز پیشرفته

عکس و درد، روزهای شعله‌ور، زانوی کج و ناپایدار، علائم، علائم خطر و باورهای غلط.

فصل ۱

عکس و درد

آرتروز یعنی **تغییر** در کل مفصل: غضروف **نازک‌تر**، استخوان زیرش **سفت‌تر**، **زائده‌های استخوانی**، و گاهی **التهاب** پوشش مفصل.

در گزارش عکس	یعنی
کاهش فضای مفصلی	غضروف **نازک** شده
استخوان روی استخوان	فضای مفصل **خیلی کم**
استئوفیت	**زائده‌ی استخوانی** لبه‌ی مفصل
درجه‌ی ۳ یا ۴ (کلگرن-لارنس)	آرتروز **متوسط تا شدید**

نکته‌ی دکتر مکس

شدت **عکس** و شدت **درد** همیشه **هم‌اندازه** نیستن. **قدرت عضله**، **وزن**، **خواب**، **خلق** و **فعالیت** روی درد اثر زیادی دارن؛ و این‌ها **قابل تغییرن**.

سفت کردن عضله‌ی ران ← ص ۶۳ · سُر دادن پاشنه ← ص ۶۵

عکس رو نمی‌شه عوض کرد؛ عضله و عادت رو می‌شه.

فصل ۲

روزهای شعله‌ور

آرتروز **موج** داره: روزها یا هفته‌هایی که درد و **ورم** بیشتر می‌شه.

☐	علت‌های شایع
	فعالیت **ناگهانی** زیاد (مهمونی، سفر، خرید طولانی)
	بی‌حرکتی طولانی
	سرما، **استرس**، **کم‌خوابی**
	گاهی **بدون علت** مشخص

چی کار کنم؟

☐	
	فعالیت رو **کم کن**؛ نه **صفر**
	یخ یا **گرما**، هر کدوم که راحت‌تره
	تمرین‌های **سبک** فاز ۱
	مسکن طبق پزشک
	معمولاً در **چند روز تا دو هفته** آروم می‌شه

سفت کردن عضله‌ی ران ← ص ۶۳ · کشش صاف شدن زانو (پاشنه روی بالش) ← ص ۶۴ · پمپ مچ پا ← ص ۶۲ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۱۱۲

روز شعله‌ور، روز صفر نیست؛ روز سبکه.