کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۵۷

پارگی منیسک

پارگی منیسک ناشی از ضربه یا فرسایشی: ام‌آرآی چی می‌گه، کِی جراحی لازمه، قفل واقعی یا گیر کردن، برنامه‌ی تمرینی بدون جراحی، و توان‌بخشی بعد از برداشتن یا ترمیم منیسک، 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: منیسک و پارگی ۹

۱. منیسک چیه؟ ۱۰

۲. دو نوع پارگی ۱۰

۳. ام‌آرآی و یافته‌های تصادفی ۱۱

۴. علائم: قفل واقعی یا گیر کردن؟ ۱۳

۵. علائم خطر ۱۵

۶. باورهای غلط ۱۶

بخش ۲: درمان: شواهد و تصمیم ۱۸

۷. شواهد: جراحی یا تمرین؟ ۱۹

۸. کِی جراحی لازمه؟ ۲۰

۹. ترمیم یا برداشتن؟ ۲۳

۱۰. تزریق، دارو و وسایل ۲۴

بخش ۳: اصول تمرین ۲۶

۱۱. قانون درد ۲۷

۱۲. ورم و دامنه‌ی حرکت ۲۸

۱۳. چهارسر: موتور زانو ۳۰

۱۴. باسن و لگن ۳۱
۱۵. تعادل و کنترل حرکت ۳۲
۱۶. هوازی و فعالیت ۳۴
۱۷. زمان بهبود ۳۵

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۸

۱۸. چمباتمه، زانو زدن و نماز ۳۹
۱۹. پله و کوه ۴۰
۲۰. وزن و آرتروز ۴۱
۲۱. کار و ورزش ۴۲
۲۲. بعد از برداشتن بخشی از منیسک ۴۳
۲۳. بعد از ترمیم منیسک ۴۵

بخش ۵: برنامه‌ی چهارفازی ۴۸

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۹
۲۵. فاز ۱: آرام کردن زانو (۱ تا ۲ هفته) ۵۱
۲۶. فاز ۲: تقویت (هفته‌ی ۲ تا ۶) ۵۲
۲۷. فاز ۳: کنترل و قدرت (هفته‌ی ۶ تا ۱۲) ۵۳
۲۸. فاز ۴: برگشت به فعالیت (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 ۱۲۹

۳۵. داستان آقای رضایی: پارگی فرسایشی ۱۳۰

۳۶. داستان پویا: پارگی ناشی از ضربه ۱۳۱

۳۷. داستان شهلا خانم: قفل واقعی ۱۳۲

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۴

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۵

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۲

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۷

منابع علمی ۱۴۸

پیش‌گفتار

«ام‌آرآی گفته منیسکم پاره شده؛ دکتر گفت باید آرتروسکوپی کنی.» «زانوم موقع چرخیدن تیر می‌کشه.» «گاهی حس می‌کنم یه چیزی توی زانوم گیر می‌کنه.»

منیسک دو بالشتک **غضروفی** بین استخوان‌های **ران** و **ساق**ه. پارگیش دو شکل اصلی داره: **ناشی از ضربه** (بیشتر در جوون‌ها و ورزش) و **فرسایشی** (بیشتر بعد از **۴۰ سالگی**، اغلب **بدون** آسیب مشخص).

یکی از مهم‌ترین تغییرهای پزشکی دهه‌ی گذشته درباره‌ی همین **پارگی‌های فرسایشی**ه. چند کارآزمایی بزرگ نشون دادن که در میانسال‌ها، **آرتروسکوپی و برداشتن بخشی از منیسک** از **جراحی نمایشی** (۲۰۱۳، **FIDELITY**) یا **فیزیوتراپی** (۲۰۱۳، **MeTeOR**؛ ۲۰۱۶، **Kise**) **بهتر نبود**. رهنمود **BMJ** (۲۰۱۷) هم برای اکثر این افراد آرتروسکوپی رو **توصیه نمی‌کنه**.

این کتاب کمکت می‌کنه **بفهمی** پارگی‌ات از کدوم نوعه، **کِی** جراحی واقعاً لازمه، و چطور با **تمرین** زانوت رو **قوی** کنی؛ و اگه جراحی کردی، **بعدش** چی کار کنی.

- **بخش ۱** منیسک، انواع پارگی، ام‌آرآی، علائم، علائم خطر و باورهای غلط.
- **بخش ۲** درمان: شواهد، کِی جراحی، ترمیم یا برداشتن، و تزریق و دارو.

- **بخش ۳** اصول تمرین: قانون درد، ورم و دامنه، چهارسر، باسن، تعادل، هوازی، و زمان بهبود.
- **بخش ۴** زندگی روزمره: چمباتمه و نماز، پله و کوه، وزن و آرتروز، کار و ورزش، بعد از برداشتن، بعد از ترمیم.
- **بخش ۵** برنامه‌ی چهارفازی.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، نماز و سفره، خونه، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

منیسک و پارگی

منیسک چیه، دو نوع پارگی، ام‌آرآی و یافته‌های تصادفی، علائم، علائم خطر و باورهای غلط.

فصل ۱

منیسک چیه؟

هر زانو **دو منیسک** داره: **داخلی** و **خارجی**؛ دو بالشتک **هلالی** از غضروف بین استخوان ران و ساق.

کار	توضیح
ضربه‌گیر	بخشی از **بار** رو پخش می‌کنه
ثبات	به **جاافتادن** مفصل کمک می‌کنه
محافظت از غضروف	فشار رو از روی غضروف **مفصلی** کم می‌کنه

نکته‌ی دکتر مکس

منیسک **خون‌رسانی کمی** داره؛ فقط **لبه‌ی بیرونی‌اش** خون خوبی داره. برای همین **پارگی‌های داخلی** معمولاً **ترمیم نمی‌شن**، ولی **لزوماً** درد ایجاد نمی‌کنن.

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

منیسک ضربه‌گیره؛ هر پارگی، دردساز نیست.

فصل ۲

دو نوع پارگی

	پارگی ناشی از ضربه	پارگی فرسایشی
سن	بیشتر **جوون‌ها**	بیشتر **بعد از ۴۰**
شروع	**چرخش** زانو با پای ثابت؛ **صدای تق**	**تدریجی** یا با یک حرکت **ساده** (بلند شدن از چمباتمه)
همراه	گاهی **رباط صلیبی**	اغلب **آرتروز** خفیف یا متوسط
علائم	ورم، **قفل واقعی** گاهی	درد **داخل** یا **کنار** زانو، **گیر کردن** مبهم
درمان اول	بستگی داره؛ گاهی **ترمیم**	**تمرین**

پارگی فرسایشی، بخشی از تغییرات زانوئه؛ نه همیشه یک آسیب.

فصل ۳

ام‌آرآی و یافته‌های تصادفی

در پژوهش **Englund** (NEJM، ۲۰۰۸)، در ام‌آرآی میانسال‌ها و سالمندان **بدون درد**، **پارگی منیسک** خیلی **شایع** بود؛ و با **بالا رفتن سن** شایع‌تر هم می‌شد.

☐	یعنی چی؟
	پیدا شدن پارگی در ام‌آرآی، **ثابت نمی‌کنه** که **علت درد** همونه
	درد ممکنه از **آرتروز**، **ضعف عضله**، **التهاب** یا **حساسیت درد** باشه
	تصمیم درمان بر اساس **علائم** و **معاینه**؛ نه فقط **گزارش** ام‌آرآی

واژه‌های گزارش ام‌آرآی

در گزارش	یعنی
دژنراسیون یا **سیگنال درجه ۱ و ۲**	تغییر **داخل** منیسک؛ **پارگی نیست**
پارگی افقی	شایع‌ترین پارگی **فرسایشی**
پارگی عمودی یا **طولی**	بیشتر **ناشی از ضربه**؛ گاهی **قابل ترمیم**
پارگی رادیال	از لبه به داخل؛ گاهی **مهم** برای عملکرد منیسک
دسته‌سطلی	تکه‌ی بلند **جابه‌جاشده**؛ اغلب **قفل واقعی**