کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۵۶

درد جلوی زانو و کشکک

سندرم درد پاتلوفمورال و آرتروز کشکک: چرا پله و چمباتمه درد داره، قانون درد، مدیریت بار، تقویت باسن و چهارسر، تیپ و کفی، و برگشت به پله، کوه و دویدن، با ۵۲ 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: درد جلوی زانو چیه؟ ۹

۱. کشکک و مفصل پاتلوفمورال ۱۰

۲. چرا درد می‌گیره؟ ۱۱

۳. درد جلوی زانو بعد از ۴۰ ۱۳

۴. تست‌های خانگی ۱۴

۵. علائم خطر ۱۵

۶. باورهای غلط ۱۷

بخش ۲: مدیریت بار ۱۹

۷. قانون درد ۲۰

۸. کارهای دردناک و جایگزین‌ها ۲۱

۹. تیپ، بریس و کفی ۲۲

۱۰. دارو و درمان‌های دیگه ۲۳

بخش ۳: اصول تمرین ۲۵

۱۱. شواهد ۲۶

۱۲. تقویت باسن و لگن ۲۶

۱۳. تقویت چهارسر ۲۸

۱۴. کنترل حرکت و فرود ۳۰
۱۵. دویدن و ورزش ۳۲
۱۶. کوه و پله ۳۴
۱۷. کی بهتر می‌شم؟ ۳۶

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۹

۱۸. نشستن و کار ۴۰
۱۹. نماز، سفره و چمباتمه ۴۱
۲۰. وزن و کفش ۴۳
۲۱. خواب، خلق و درد طولانی ۴۵
۲۲. درد جلوی زانو بعد از جراحی ۴۷
۲۳. کی جراحی؟ ۴۸

بخش ۵: برنامه‌ی چهارفازی ۵۰

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۵۱
۲۵. فاز ۱: کاهش درد (۱ تا ۲ هفته) ۵۳
۲۶. فاز ۲: تقویت (هفته‌ی ۲ تا ۶) ۵۴
۲۷. فاز ۳: کنترل و قدرت (هفته‌ی ۶ تا ۱۲) ۵۵
۲۸. فاز ۴: برگشت به فعالیت (ماه ۳ به بعد) ۵۶
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۵۷

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۵۸

۳۱. روزهای بد ۶۱

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۶۳

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۲۷

۳۲. خانواده و کار ۱۲۸

۳۳. نماز و مهمونی ۱۲۸

۳۴. خونه و پله ۱۲۹

۳۵. داستان مریم ۱۳۰

۳۶. داستان علی ۱۳۱

۳۷. داستان خانم بهرامی ۱۳۲

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۴

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۵

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۲

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۷

منابع علمی ۱۴۸

پیش‌گفتار

«پایین اومدن از پله، جلوی زانوم تیر می‌کشه.» «بعد از فیلم سینما که پا می‌شم، زانوم درد می‌کنه.» «نماز که می‌خونم، موقع بلند شدن از سجده درد دارم.» «کوه که می‌رم، سرازیری‌ها اذیتم می‌کنه.»

درد جلوی زانو یا **درد پاتلوفمورال** یعنی درد **دور** یا **پشت کشکک**؛ جایی که کشکک روی **استخوان ران** حرکت می‌کنه. یکی از **شایع‌ترین** دردهای زانوئه؛ هم در **جوون‌ها** و **ورزشکارها**، هم در **میانسال‌ها**؛ و بعد از ۴۰ گاهی با **آرتروز کشکک** همراه می‌شه.

خبر خوب: **تمرین**، درمان **اصلیه**. مرور کاکرین (۲۰۱۵، **van der Heijden**) نشون داد **ورزش‌درمانی** درد رو **کم** و عملکرد رو **بهتر** می‌کنه؛ و بیانیه‌های بین‌المللی (۲۰۱۶، **Crossley**؛ ۲۰۱۸، **Collins**) و رهنمود انجمن فیزیوتراپی آمریکا (۲۰۱۹، **Willy**) **تقویت باسن و زانو** رو **اول** توصیه می‌کنن.

- **بخش ۱** درد جلوی زانو چیه، چرا، بعد از ۴۰، تست‌های خانگی، علائم خطر و باورهای غلط.
- **بخش ۲** مدیریت بار: قانون درد، جایگزین‌ها، تیپ و بریس و کفی، و درمان‌های دیگه.
- **بخش ۳** اصول تمرین: شواهد، باسن، چهارسر، کنترل حرکت، دویدن، کوه و پله، و زمان بهبود.

- **بخش ۴** زندگی روزمره: نشستن، نماز و سفره، وزن و کفش، خواب و درد مزمن، بعد از جراحی، و جراحی.
- **بخش ۵** برنامه‌ی چهارفازی.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده و کار، نماز، خونه، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

درد جلوی زانو چیه؟

کشکک و مفصل پاتلوفمورال، چرا درد می‌گیره، درد جلوی زانو بعد از ۴۰، تست‌های خانگی، علائم خطر و باورهای غلط.

کشکک و مفصل پاتلوفمورال

کشکک استخوان کوچیکیه که داخل **تاندون چهارسر** قرار داره و روی یک **شیار** در انتهای **استخوان ران** بالا و پایین می‌ره. این مفصل **پاتلوفمورال** نام داره.

☐	
	کشکک مثل یک **قرقره** کار می‌کنه و قدرت **چهارسر** رو بیشتر می‌کنه
	هرچه زانو **بیشتر خم** بشه و **وزن** بیشتری روش باشه، **فشار** پشت کشکک **بیشتر** می‌شه
	پایین اومدن از پله، **چمباتمه** و **بلند شدن از صندلی کوتاه** فشار **زیادی** دارن

درد کجاست؟

☐	
	دور یا **پشت** کشکک
	گاهی **مبهم**؛ «یه جایی جلوی زانو»
	گاهی **هر دو زانو**

سفت کردن عضله‌ی ران ← ص ۶۴ · حرکت دادن کشکک ← ص ۶۸

هرچه زانو خم‌تر و وزن بیشتر، فشار پشت کشکک بیشتر.

فصل ۲

چرا درد می‌گیره؟

درد جلوی زانو معمولاً **یک علت** نداره؛ ترکیبی از **بار زیاد** و **ظرفیت کمه**.

عامل	توضیح
افزایش ناگهانی فعالیت	شروع **دویدن**، **کوه**، **پله**‌ی زیاد، **باشگاه** با اسکوات سنگین
ضعف باسن	زانو موقع پله و اسکوات **به داخل** می‌ره
ضعف چهارسر	کشکک **کنترل** کمتری داره
نشستن طولانی	زانوی خم و بی‌حرکت
وزن اضافه	بار بیشتر
کفش و **سطح**	گاهی
حساسیت درد	در درد طولانی، سیستم عصبی **حساس‌تر** می‌شه

نکته‌ی دکتر مکس

«کشکک کج» یا **«غضروف نرم»** که در گزارش ام‌آرآی میاد، همیشه **علت** درد نیست؛ خیلی‌ها بدون درد هم همین یافته‌ها رو دارن.

بار و ظرفیت: یک مثال

	قبل از درد	وقتی درد شروع شد	بعد از تمرین
بار (پله، کوه، دویدن)	متوسط	**ناگهان زیاد**	به‌تدریج **زیاد**
ظرفیت (قدرت، کنترل)	متوسط	**همون قبلی**	**بیشتر**
نتیجه	بی‌درد	**درد**	**بی‌درد** با فعالیت بیشتر

نکته‌ی دکتر مکس

هدف این کتاب اینه که **ظرفیت** زانو رو اون‌قدر بالا ببری که **بار زندگی** دیگه دردسازی نکنه.

بار بیشتر از ظرفیت؛ راه حل: بار کمتر موقتاً، ظرفیت بیشتر همیشه.