

❓ **مینیسک زانو چیست؟** مینیسک یک ساختار مهم در زانو است که از غضروف‌های این ناحیه محافظت می‌کند. این ساختار به دو قطعه به شکل O و C تقسیم می‌شود که ساختار O شکل بیرونی و ساختار C شکل داخلی مینیسک را تشکیل می‌دهد. هر زانو دارای یک مجموعه از این اجزا است. مینیسک باعث سهولت حرکت در زانوها می‌شود و وزن بدن را به طور مناسب بر روی استخوان‌ها توزیع می‌کند.

مینیسک، جذب نیروی ضربه و پخش مایع درون زانو را نیز انجام می‌دهد. اختلالات مینیسک می‌تواند به علت ضربه ناگهانی یا سایر عوامل رخ دهد و مشکلاتی نظیر درد و محدودیت در حرکت زانو ایجاد کند. اگر دچار پارگی مینیسک زانو شده‌اید، برای درمان مینیسک زانو می‌توانید به کلینیک پی آر پی زانو دکتر ناصح یوسفی با داشتن بهترین کادر پزشکی مراجعه کنید.

● منظور از مینیسک زانو چیست؟

برخی از بیماران ممکن است ندانند مینیسک زانو چیست؟ مینیسک یکی از شایع‌ترین آسیب‌های مفصلی محسوب می‌شود که معمولاً در جوانان به دلیل آسیب‌های ورزشی اتفاق می‌افتد. اگر این پارگی‌ها درمان نشوند، می‌توانند بر کارایی و حرفه ورزشکاران تأثیر منفی بگذارند.

در افراد مسن، مینیسک ناشی از ساییدگی مفاصل زانو است که با روش‌های مختلف قابل درمان می‌باشد. برای تشخیص پارگی مینیسک، معاینه فیزیکی، استفاده از MRI یا آرتروسکوپی تشخیصی روش‌های متداولی هستند.

مقالات بیشتر: پی آر پی ایران + بهترین مرکز پی آر پی زانو

● آشنایی با اجزای مفصل زانو

مفصل زانو سه قسمت دارد:

1- استخوان ران

2- استخوان ساق

3- پاتلا یا کاسه زانو

بین این استخوان‌ها، یک لایه از غضروف قرار دارد که سبب می‌شود استخوان‌ها بتوانند روی یکدیگر حرکت کرده و بچرخند. در مفصل زانو، دو مینیسک وجود دارد که به شرح زیر است:

1- **مینیسک میانی:** در قسمت داخلی زانو قرار دارد.

2- **مینیسک جانبی:** در قسمت بیرونی زانو قرار دارد.

3- مینیسک‌ها از غضروف سخت ساخته شده‌اند و ضخامت آن‌ها متناسب با استخوانی است که روی آن‌ها قرار دارد.

[caption id="attachment_8548" align="aligncenter" width="600"]

آشنایی با اجزای مفصل زانو [caption]

● پارگی مینیسک زانو چیست؟

پارگی مینیسک زانو یک آسیب‌دیدگی شایع و دردناک در **غضروف زانو** است که اغلب به عنوان شایع‌ترین نوع آسیب در زانو شناخته می‌شود. در زانوی انسان، دو تکه غضروف به شکل C وجود دارد که به عنوان بالشتک بین **استخوان ساق پا** و **ران** عمل می‌کنند و به آنها مینیسک گفته می‌شود.

این غضروف از **استخوان‌های متحرک دائمی** در برابر سایش محافظت می‌کنند. با این حال، پارگی مینیسک وضعیتی است که ممکن است در اثر **خم شدن زانو** ایجاد شود. در برخی موارد، قطعه‌ای از غضروف فرسوده ممکن است شکسته شده و بین مفاصل زانو گیر کند که باعث **قفل شدن زانو** و مشکل در حرکت می‌شود.

● علائم مینیسک چیست؟

علائم پارگی مینیسک زانو ممکن است شامل موارد زیر باشد:

درد و تورم: درد و تورم اغلب اولین علائم پارگی مینیسک است. این درد معمولاً در ناحیه زانو احساس می‌شود.

سختی در باز و بسته شدن زانو: مینیسک ممکن است باعث سختی در باز و بسته شدن زانو شود، که موجب مشکلات در حرکت می‌شود.

صداهای ناشی از حرکت: در صورت پارگی مینیسک، ممکن است هنگام حرکت زانو صداهای خاصی شنیده شود.

قفل شدن زانو: مینیسک ممکن است باعث قفل شدن زانو شود، به طوری که امکان حرکت زانو به صورت طبیعی محدود شود.

مقالات بیشتر: قیمت تزریق پی آر پی زانو

مشکل در حرکت: افراد ممکن است مشکلاتی در حرکت زانو داشته باشند، از جمله اینکه نتوانند زانو را به طور کامل خم یا صاف کنند.

ترشح مایع: اگر این سؤال برای شما بوجود آمده که علائم پارگی مینیسک زانو چیست؟ باید اشاره کنیم که در برخی موارد، پارگی مینیسک ممکن است باعث جمع شدن مایع در زانو شود که باعث تورم و احساس ترشح در زانو می‌گردد.

مشکلات در ایستادن و نشستن: افراد ممکن است مشکلاتی در ایستادن و نشستن داشته باشند، به خصوص اگر زانوها به طور کامل خم شده یا صاف شده باشند.

مشکلات در حرکت بالا و پایین رفتن از پله‌ها: افراد ممکن است مشکلاتی داشته باشند در حرکت بالا و پایین رفتن از پله‌ها به دلیل درد و محدودیت در حرکت زانو.

[caption id="attachment_8546" align="aligncenter" width="600"]

علائم مینیسک چیست؟[/caption]

● چه چیزی باعث پارگی مینیسک زانو می‌شود؟

پارگی منیسک شایع‌ترین نوع آسیب در دناک و ناتوان‌کننده غضروف در زانو است. این نوع آسیب معمولاً در اثر ضربه‌های شدید، ورزش‌هایی که نیازمند تغییرات سریع در حرکت و جهت هستند و همچنین در فعالیت‌های روزمره مانند خم شدن و دویدن اتفاق می‌افتد. علاوه بر این، با پیر شدن و یا به دلیل فعالیت‌های ورزشی، منیسک‌ها ممکن است ضعیف شوند.

● روش های درمان پارگی منیسک زانو

برای درمان پارگی منیسک زانو، ابتدا لازم است علائم آن از جمله نوع، محل، و اندازه آن را بررسی کنید. بسته به شدت آسیب و میزان درد، ممکن است نیاز باشد از فعالیت‌های جسمانی خودداری کرده و از اعمال فشار بر زانو پرهیز کنید. همچنین استفاده از عصا برای راه رفتن و جلوگیری از حرکاتی که ممکن است به زانو آسیب برساند، توصیه می‌شود.

استفاده از یخ نیز می‌تواند به کاهش تورم و درد کمک کند. شما می‌توانید به دستور پزشک، یخ را برای 15 دقیقه به محل آسیب بگذارید، اما اطمینان حاصل کنید موقع درمان از طریق این روش زانو بالاتر از سطح بدن قرار می‌گیرد.

مقالات بیشتر: پی آر پی زانو + تزریق پلاسما به زانو

● پی آر پی زانو برای درمان منیسک

✓ از جمله بهترین روش‌های درمانی برای پارگی منیسک، پی آر پی زانو است. این روش می‌تواند به کاهش التهاب و علائم زانو درد شدید کمک کند و در نتیجه بهبود و تثبیت مفصل زانو را تسریع کند. از سوی دیگر قیمت پی آر پی زانو از دیگر روش‌ها مقرون به صرفه‌تر است و شما می‌توانید طی چند جلسه علائم بهبودی را مشاهده کنید.

👤 برای درمان منیسک زانو از طریق تزریق پی آر پی زانو می‌توانید به کلینیک پی آر پی زانو دکتر ناصح یوسفی مراجعه کنید تا متخصصان این مرکز درمانی به روند بهبود پارگی منیسک زانوی شما کمک کنند.

خلاصه مطالب

مینیسک زانو یکی از شایع‌ترین آسیب‌های زانو است که معمولاً در ورزش‌هایی که ممکن است شامل تماس فیزیکی و دویدن با سرعت باشد، رخ می‌دهد. علائم آن شامل درد، تورم، سفتی در زانو، قفل شدن زانو و محدودیت حرکت است. به طور کلی، درمان پارگی مینیسک شامل استفاده از یخ، استراحت و اجرای تمرینات فیزیوتراپی برای تقویت عضلات پا و اطراف زانو است. در صورت نیاز، روش‌های درمانی دیگر مانند داروها و در موارد شدیدتر، جراحی نیز توصیه می‌شود.

برای درمان پارگی مینیسک، تزریق پی آر پی زانو به عنوان یکی از بهترین روش‌ها توصیه می‌شود. پی آر پی زانو می‌تواند درد ناحیه زانو را کاهش دهد و استحکام مفصل زانو را افزایش دهد که در نهایت بهبودی و تثبیت زانو را فراهم می‌کند. برای درمان زانو درد می‌توانید به کلینیک پی آر پی دکتر یوسفی در غرب تهران مراجعه کنید. برای اطلاع از هزینه پی آر پی زانو می‌توانید با پزشکان این مرکز درمانی در تماس باشید.

برای دانلود پی دی اف مقاله کلیک کنید.