

درد بغل زانو ممکن است اغلب به علت آسیب رباط‌های جانبی زانو ایجاد شود. زمانی که زانو به شدت ضربه می‌بیند، رباط‌های جانبی ممکن است دچار آسیب شوند یا پیچ خورده و در نتیجه درد کنار زانو ایجاد شود. پس از آسیب رباط‌های جانبی، منشأ اصلی درد ممکن است التهاب بورس‌ها باشد.

یکی از روش‌های معمول درمانی، استفاده از متد جدید پی آر پی است که به میزان زیادی می‌تواند التهاب و درد را کاهش دهد. فیزیوتراپی و انجام تمرینات تقویتی و کششی نیز برای تقویت عضلات و افزایش انعطاف پذیری بسیار مؤثر است و می‌تواند فرایند درمان فرد را تسریع کند.

● رایج‌ترین علت درد بغل زانو

مفصل زانو به عنوان یکی از مهم‌ترین و پرتحرکترین مفاصل بدن، معمولاً در معرض آسیب‌های مختلفی قرار می‌گیرد. برای تشخیص علت درد بغل زانو، ابتدا باید ساختار کناری زانو را شناخت. رباط‌های جانبی خارجی و داخلی از قسمت‌های اصلی کناری زانو هستند.

رباط جانبی داخلی، استخوان ران را به استخوان نی متصل کرده و رباط جانبی خارجی، استخوان نی را به استخوان ران وصل می‌کند. این دو رباط باعث کنترل حرکت زانو به سمت بیرون و داخل می‌شوند. آسیب به این رباط‌ها می‌تواند منجر به درد کنار زانو شود.

بیشتر بخوانید: علت زانو درد ناگهانی + درمان با پی آر پی

همچنین، بورسیت‌ها نیز کیسه‌های بافتی نازکی هستند که مقداری مایع لغزنده درون خود دارند و در تسهیل حرکت رباط‌ها و در نهایت حرکت زانو نقش دارند. این بورسیت‌ها در نواحی اطراف زانو واقع شده‌اند که باعث می‌شوند بافت‌ها بر روی هم به راحتی حرکت کنند. التهاب بورسیت‌ها نیز می‌تواند یکی از عوامل درد بغل زانو باشد.

فعالیت‌های شدید بدنی می‌تواند منجر به بروز بورسیت (التهاب بورس) در ناحیه کناری زانو شود. عواملی مانند حرکات تکراری در ورزش یا بیماری‌های مانند آرتريت روماتونید و نقرس می‌توانند علت این التهاب باشند. نشانه‌های بورسیت شامل درد و تورم در ناحیه کناری زانو است.

[caption id="attachment_8993" align="aligncenter" width="600"]

رایج‌ترین علل درد بغل زانو [caption]

● علائم درد کنار زانو

علائم و نشانه‌هایی که معمولاً با درد بغل زانو همراه هستند را می‌توان در موارد زیر خلاصه کرد:

زانو پس از فعالیت‌های روزمره یا حرکت زیاد، ممکن است تورم کرده و سفت شود.

پیرامون زانو ممکن است قرمز و گرم شده باشد، که این نشانه‌ای از التهاب در آن ناحیه است.

احساس ضعف یا بی‌ثباتی در زانو ممکن است نشانه مشکل در استحکام عضلات و رباط‌های زانو باشد.

در حین حرکت زانو، ممکن است صداهایی مانند ترکیدن یا خرخر کردن در زانو شنیده شود که معمولاً نشان از وجود مشکل در غضروف‌های زانو است.

ممکن است احساس کنید که نمی‌توانید زانو را به صورت کامل صاف کنید، که این نشانه، تأییدکننده تورم مفصلی در زانو است.

● تشخیص علت درد بغل زانو

تشخیص علت درد کنار زانو نیازمند بررسی دقیق توسط پزشک است. اگر درد شما همراه با علائمی نظیر تورم، محدودیت حرکتی، تغییر رنگ زانو به شکل کبودی یا دیگر علائم غیر عادی همراه باشد، حتماً باید به پزشک مراجعه کنید.

زمانی که به پزشک مراجعه می‌کنید، باید علائم خود از جمله ناحیه دقیق درد، عواملی که در ایجاد درد تأثیر داشته‌اند و فعالیت‌های قبلی که ممکن است با درد زانو مرتبط باشند را به دقت شرح دهید.

پزشک ارتوپد ابتدا زانوی دردناک را با زانوی سالم مقایسه می‌کند و هرگونه تفاوتی را بررسی می‌کند. وی ممکن است علاوه بر تشخیص تغییرات ظاهری نظیر تورم و عضلات پای شما را بررسی کند.

همچنین ممکن است از شما بخواهد تا حرکات مختلفی انجام دهید تا وضعیت زانوی شما را بررسی نماید. برخی مواقع نیاز به عکسبرداری از زانو دارد که معمولاً با استفاده از اشعه ایکس، سی تی اسکن یا ام آر آی صورت می‌گیرد.

[caption id="attachment_8995" align="aligncenter" width="600"]

تشخیص علت درد بغل زانو[/caption]

● درمان درد بغل زانو

انتخاب روش درمان درد بغل زانو بستگی به علت و منشأ آن دارد. اگر آسیب دیدگی رباط‌های جانبی زانو علت اصلی درد باشد، می‌توانید از روش‌های زیر برای تسکین درد و درمان استفاده کنید:

پی آر پی درد بغل زانو

در ارتباط با درمان درد بغل زانو، تزریق پی آر پی ممکن است به دلیل خواص ضد التهابی و ترمیم نمودن بافت‌ها، به بهبود و درمان درد زانو کمک کند.

استفاده از پی آر پی در درمان درد بغل زانو ممکن است به عنوان یک روش جایگزین یا تکمیلی با روش‌های دیگر مانند داروها، فیزیوتراپی یا تزریق‌های موضعی مورد استفاده قرار گیرد. اما قبل از انتخاب این روش، حتماً با یک پزشک متخصص مشورت کنید تا بررسی کاملی از وضعیت شما داشته باشد و تصمیم بهتری برای درمان درد بغل زانوی شما اتخاذ کند.

بیشتر بخوانید: خدمات پی آر پی زانو + مرکز پی آر پی ایران

کمپرس یخ

استفاده از کمپرس یخ می‌تواند به تسکین درد زانو کمک کند. با قرار دادن یک کیسه یخ یا دستمالی سرد روی ناحیه آسیب دیده، عصب‌های دردی تقریباً غیرفعال می‌شوند و درد کاهش می‌یابد.

بالا نگه داشتن زانو

بالا نگه داشتن پا می‌تواند فشار را از روی زانو کاهش دهد و به تسکین درد کمک کند. این کار با افزایش جریان خون به ناحیه زانو، می‌تواند علائم بیماری را کاهش دهد.

داروهای مسکن

در صورت درد شدید، می‌توانید از داروهای مسکن بدون نیاز به تجویز پزشک استفاده کنید. داروهایی مانند آسپرین و ایبوپروفن معمولاً به عنوان داروهای ضد درد و ضد التهاب تجویز می‌شوند و می‌توانند به کاهش التهاب و درد کنار زانو کمک کنند. اما؛ توصیه می‌کنیم قبل از مصرف هر دارو، با پزشک متخصص مشورت کنید.

[caption id="attachment_8992" align="aligncenter" width="600"]

درمان درد بغل زانو[/caption]

خلاصه مطالب

درد بغل زانو می‌تواند باعث کاهش فعالیت بیمار ان باشد و بر اساس علل مختلفی از جمله آسیب‌های رباطی یا التهابات، می‌تواند ظاهر شود. برای درمان این نوع درد، روش‌های مختلفی وجود دارد از جمله استفاده از روش پی آر پی به عنوان **مند غیرتهاجمی**، کمپرس یخ، بالا نگه داشتن زانو، داروهای ضد التهابی، وجود دارد که می‌تواند به روند بهبودی فرد کمک کند.

تزریق پی آر پی از این نظر که باعث افزایش گردش خون و ترمیم بافت های آسیب دیده می‌شود، در بیشتر موارد، به عنوان درمان جایگزین برای کاهش التهابات و دردهای مربوط به زانو از سوی پزشکان متخصص مورد استفاده قرار می‌گیرد. با استفاده از این روش، پی آر پی به طور موضعی به زانوی فرد تزریق می‌شود که می‌تواند روند بهبود درد زانو را افزایش دهد. با این حال؛ قبل از استفاده از این روش، بهتر است با **پزشک متخصص مشاوره کنید** تا دقیق‌تر وضعیت شما را بررسی و بهترین روش‌های درمانی را انتخاب کند.

برای دانلود پی دی اف مقاله کلیک کنید.