

تاندونیت چیست؟ تاندون‌ها یک سری فیبرهای نواری ضخیمی هستند که ماهیچه‌ها را به استخوان متصل می‌کنند. تاندونیت زمانی ایجاد می‌شود که یک تاندون آسیب می‌بیند و دچار التهاب و تورم می‌شود. این تورم باعث درد در مفاصل، سفتی و محدودیت حرکتی خواهد شد و ممکن است در هر تاندونی به وجود بیاید. اما معمولاً در اطراف آرنج، مچ دست، شانه، زانو و پاشنه پا بیشتر خود را نشان می‌دهد.

در اکثر موارد تاندونیت با فیزیوتراپی، استراحت و مصرف دارو بهبود می‌یابد. اما زمانی که التهاب در طولانی مدت درمان نشود، احتمال دارد تاندون‌ها پاره شوند و لازم باشد که فرد تحت عمل جراحی قرار بگیرد. توصیه می‌کنیم در صورت مشاهده علائم، هر چه سریع‌تر برای درمان این بیماری اقدام کنید.

● منظور از تاندونیت چیست؟

شاید برای شما این سوال به وجود آمده باشد که تاندونیت چیست؟ تاندونیت یا تاندونوپاتی به تحریک و التهاب تاندون‌های گفته می‌شود. این مشکل ممکن است در هر قسمت از بدن ایجاد شود و به صورت مزمن و ناگهانی و در عصب آسیب دیده بروز نماید.

وظیفه تاندون‌ها، اتصال ماهیچه‌ها به استخوان و برداشتن فشار از روی عضلات است. اما اگر فشار مضاعف به تاندون‌ها وارد شود، مشکلی به نام تاندونیت ایجاد می‌شود. معمولاً انجام حرکات تکراری، فشار وارد کردن به یک مفصل و تاندون خاص باعث التهاب تاندون می‌شود و ممکن است در هر نقطه از بدن ایجاد شود. اگر تاندونیت به موقع درمان نشود، می‌تواند شرایط فرد را بدتر کند.

[caption id="attachment_9270" align="aligncenter" width="600"]

منظور از تاندونیت چیست؟[/caption]

● انواع تاندونیت

تاندونیت می‌تواند هر یک از تاندون‌های مختلف بدن را تحت تاثیر قرار دهد. اما برخی از انواع تاندون‌ها شایع‌تر هستند و بیشتر در مچ دست رخ می‌دهند. در ادامه به انواع تاندونیت اشاره می‌کنیم.

تاندونیت مچ دست

تاندونیت مچ دست می‌تواند در اثر حرکات‌های تکراری در مچ دست ایجاد شود. افرادی که تایپ می‌کنند و ورزش‌هایی مانند تنیس را انجام می‌دهند، بیشتر در معرض این التهاب قرار دارند.

بیشتر بخوانید: علائم تاندونیت شانه

التهاب تاندون آشیل

آشیل یک نوار ضخیم است که پاشنه پا را به ماهیچه ساق پا متصل می‌کند. آشیل کمک می‌کند تا بتوانیم راه برویم. از این رو در معرض فشار زیادی قرار دارد. تاندونیت آشیل یک آسیب شایع در ورزشکاران است و در افراد مبتلا به آرتروز روماتوئید نیز بیشتر بروز می‌یابد.

آرنج تنیس بازان

اپی‌کندلیت که به عنوان آرنج تنیس بازان شناخته می‌شود، زمانی رخ می‌دهد که فرد با حرکت مچ دست به سمت بیرون دچار درد می‌شود. درد ممکن است به سمت پایین مچ نیز سرایت کند.

انگشت ماشه‌ای

انگشت ماشه‌ای زمانی اتفاق می‌افتد که انگشت هنگام صاف شدن کلیک می‌کند و در حالت خمیده قفل می‌شود. این مشکل در اثر التهاب تاندون کف دست ایجاد می‌شود و محدودیت حرکتی در تاندون‌ها ایجاد می‌کند.

● علائم تاندونیت چیست؟

تا اینجا به انواع تاندونیت اشاره کردیم، اما علائم تاندونیت چیست؟ چطور می‌توان تشخیص داد به کدام تاندون‌های مختلف بدن آسیب وارد شده است؟ رایج‌ترین علائم تاندونیت عبارتند از:

1- درد مبهم در زمان حرکت اندام‌ها یا مفصل آسیب دیده

2- تورم خفیف همراه با قرمزی و گرما

3- کاهش دامنه حرکتی در اندام‌های مختلف بدن

4- احساس ضعف و ناراحتی در ناحیه آسیب دیده

[caption id="attachment_9269" align="aligncenter" width="600"]

علائم تاندونیت چیست؟[/caption]

● عوامل موثر در ایجاد تاندونیت چیست؟

تاندونیت می‌تواند در اثر آسیب و به صورت ناگهانی ایجاد شود. حرکت تکراری تاندون‌های خاصی از بدن را تحت تاثیر قرار دهد. اکثر مردم به دلیل کار روزانه یک حرکت خاص را بارها تکرار می‌کنند و این باعث فشار بر یک تاندون می‌شود. در ادامه به عوامل موثر در ایجاد تاندونیت اشاره کرده‌ایم.

1- بالا رفتن سن (40 سال به بالا)

2- انجام دادن حرکات تکراری که باعث فشار بر تاندون‌ها می‌شود.

3- قرار گرفتن بدن در حالت نامناسب

4- افزایش یافتن ناگهانی مقدار یا سختی تمرین‌های ورزشی

5- اعمال فشار زیاد به عضلات بدن

6- ابتلاء به بیماری‌هایی چون نقرس، روماتیسم مفصلی، بیماری‌های خونی و کلیوی

● بهترین راه درمان تاندونیت چیست؟

برای درمان قطعی تاندونیت باید شدت و مدت زمان این عارضه بررسی شود. اکثر تاندونیت ها با استراحت و مراقبت بهبود می‌یابند. اما در برخی از شرایط باید از دارو، پماد و روش‌های تهاجمی استفاده کرد. در ادامه برخی از راهکارهای درمانی برای از بین بردن تاندونیت را ارائه کرده ایم.

پی آر پی

روش پی آر پی به عنوان یک راهکار درمانی موثر، می‌تواند به کاهش التهابات و تورم ناحیه دچار آسیب کمک کند. پس از چند جلسه تزریق پی آر پی، دامنه حرکتی آن قسمت از بدن بیشتر می‌شود. بسیاری از بیماران از این روش درمانی رضایت دارند و پس از چند جلسه علائم بهبودی را مشاهده کرده‌اند.

برای کسب اطلاع در ارتباط با این روش و فرایند درمان، می‌توانید به کلینیک دکتر ناصح یوسفی در غرب تهران مراجعه کنید. متخصصان این مرکز درمانی اطلاعات کافی را در خصوص جلسات مورد نیاز در اختیار شما قرار خواهند داد.

فیزیوتراپی

زمانی که فرد دچار تاندونیت شده، ممکن است درد شدیدی در زمان حرکت اندام‌ها احساس کند. فیزیوتراپ به بیمار کمک کند تا با انجام حرکات موثر درد را کاهش دهد و آسیب به تاندون را درمان نماید.

[caption id="attachment_9268" align="aligncenter" width="600"]

بهترین راه درمان تاندونیت چیست؟[/caption]

تزریق کورتیکواستروئید

روش بعدی برای تسکین درد در کوتاه مدت تزریق کورتیکواستروئید است که برای کاهش ناراحتی و التهابات انجام می‌شود.

بیشتر بخوانید: بدن درد نشانه چیست؟

دارو درمانی

زمانی که فرد با علائم تاندونیت مواجه می‌شود، ممکن است بخواهد از راه‌های آسان‌تر مانند دارو درمانی استفاده کند. معمولاً در این شرایط پزشک داروهایی مانند ایبوپروفن را تجویز می‌کنند. در هر صورت قبل از شروع درمان، با پزشکان متخصص در ارتباط باشید تا راهنمایی‌های لازم را در اختیار شما قرار دهند.

خلاصه مطالب

شاید برای شما این سوال به وجود آمده باشد که تاندونیت چیست؟ تاندونیت به شرایطی گفته می‌شود که یک تاندون آسیب می‌بیند و دچار التهاب مزمن می‌شود. این تورم و التهاب باعث درد در مفاصل و محدودیت حرکتی خواهد شد. این عارضه ممکن است در هر کدام از اعضای بدن ایجاد شود، اما در اطراف آرنج، مچ دست، زانو و پاشنه پا بیشتر رخ می‌دهد.

در مواردی تاندونیت با فیزیوتراپی، مصرف دارو و استراحت درمان می‌شود، اما اگر سریع‌تر برای درمان اقدام نکنید، ممکن است تاندون‌ها پاره شوند و مجبور باشید تحت عمل جراحی قرار بگیرید.

برای دانلود پی دی اف مقاله کلیک کنید .