

دلایل ورم زانو در ورزش می‌تواند ناشی از خونریزی در ناحیه زانو یا تروما باشد. ورم زانو هنگام ورزش یکی از دردهای موضعی است که پس از انجام حرکات ورزشی به وجود می‌آید. بدون شک تمام افراد در بسیاری از مواقع به خصوص پس از پیاده‌روی و انجام حرکات کششی مختلف درد زیادی در ناحیه زانوی خود احساس می‌کنند.

درد در مفاصل، عضلات و تاندون‌های زانو زمانی ایجاد می‌شود که تولید مایع مخصوص زانو برای حرکات بهتر بنا به دلایلی متوقف می‌شود. در برخی از شرایط زانو درد شدید به دلیل پارگی بورس زانو بروز می‌یابد و همین التهاب و تورم زانو را به همراه دارد.

● مهم‌ترین دلایل ورم زانو در ورزش چیست؟

شاید برای شما این سؤال وجود داشته باشد که دلایل ورم زانو در ورزش چیست؟ زمانی که در زانو بورسیت رخ می‌دهد، این ناحیه دچار ورم می‌شود. ورم زانو در ورزش از شایع‌ترین شرایطی است که در آن کیسه بورس ورم می‌کند. در این شرایط با وارد شدن فشار زیاد بر زانو، کیسه‌های بورس پر از مایع اضافه می‌شوند.

زمانی که زانو ورم می‌کند، شکل بادکنکی پر از آب به خود می‌گیرد و بسیار حالت پذیر و نرم می‌شود. موارد دیگری مانند آدم (ورم در نواحی بافت اطراف زانو)، افیوژن (ورم زانو از ناحیه داخلی مفصل) و هماتروز (ورم و تجمع خون در اطراف زانو) نیز از دلایل ورم زانو در ورزش هستند.

تورم زانو می‌تواند در اثر استفاده بیش از حد حرکات ورزشی نیز ایجاد شود. زمانی که زانوی فرد مدت زمان بسیاری یک حرکت تکراری را انجام می‌دهد، دچار التهاب و تورم می‌شود.

[caption id="attachment_9292" align="aligncenter" width="600"]

مهم‌ترین دلایل ورم زانو در ورزش چیست؟[/caption]

● ورم زانو در ورزش نشانه چیست؟

زانو یکی از پیچیده‌ترین مفاصل بدن است که از ماهیچه، تاندون، ربات و استخوان تشکیل شده است. همه این موارد یک سری دامنه حرکتی در پا ایجاد می‌کنند. ورم زانو در ورزش یکی از شایع‌ترین نشانه‌های آسیب مفصل زانو است.

تاندون‌ها و ربات‌ها نوعی بافت همبند هستند که در کنار یکدیگر حمایت و حرکت زانو را تسهیل می‌کنند. زمانی که این بافت‌ها به دلایل مختلف از جمله ورزش، سقوط و تصادف آسیب می‌بینند، زانو دچار التهاب و تورم شدید می‌شود.

ورم زانو پس از ورزش باعث به وجود آمدن برخی از بیماری‌ها از جمله نقرس و بورسیت خواهد شد. نقرس در اثر تجمع زیاد کریستال‌های اسید اوریک در مفصل زانو ایجاد می‌شود و تورم و درد را به دنبال دارد.

در سراسر بدن نیز یک سری کیسه‌های نازک قرار دارند که متشکل از بورس هستند. این بالشتک‌ها با ترشح مایع بورس باعث استحکام استخوان‌ها و حرکت بافت‌ها و عضلات می‌شوند. ورم زانو در ورزش می‌تواند نشانه‌ای از آسیب بورس‌ها و التهاب عضلات زانو نیز باشد.

بیشتر بخوانید: بدن درد نشانه چیست؟

● آیا ورم زانو در ورزش خطرناک است؟

خطرناک بودن ورم به زانو بستگی به میزان و ناحیه درد دارد. خطرناک‌ترین نوع ورم زانو، بورس سپتیک است. این عارضه تحت تأثیر عواملی مانند میکروارگانیسم‌ها ایجاد می‌شود. در این شرایط کیسه بورس مفصل زانو پر از عفونت می‌شود و فرد در ناحیه زانوی خود التهاب و قرمزی را مشاهده می‌کند. در مجموع در موارد زیر حتماً باید به پزشک مراجعه کنید:

1- ورم بسیار شدید زانو و بد فرم شدن ظاهر زانو

2- دردهای غیر قابل تحمل که حتی با مصرف مسکن تسکین نمی‌یابد.

3- ناتوانی در انجام حرکاتی مانند خم کردن و صاف کردن کامل زانو

4- افزایش دمای عادی بدن

5- قرمزی پوست روی زانو

6- عدم تحمل وزن توسط زانو یا احساس خالی کردن زانو

[caption id="attachment_9291" align="aligncenter" width="600"]

آیا

ورم زانو در ورزش خطرناک است؟[/caption]

● درمان ورم زانو با روش پی آر پی

یکی از راهکارهای مؤثر برای رفع التهاب و ورم زانو ناشی از ورزش‌های سنگین و حرکات متعدد، روش پی آر پی است. در این روش از خون بیمار برای بهبود بافت‌های آسیب دیده استفاده می‌شود. این روش یکی از کم‌عارضه‌ترین متدهای درمانی است که ماندگاری و تأثیر زیادی بر کاهش تورم و زانو درد شدید دارد.

در روش پی آر پی، ابتدا خون بیمار جمع‌آوری و پس از آن به منظور جداسازی پلاسمای غنی از پلاکت به بدن تزریق می‌شود. پلاکت‌های حاوی prp دارای عوامل رشدی هستند که فرایند بهبود بافت‌های زخمی را تسریع می‌کنند. در واقع پی آر پی می‌تواند به کاهش درد و التهابات زانو کمک کرده و زمان بازگشت فعالیت‌های روزمره را افراد کاهش دهد.

تزریق پی آر پی در کلینیک دکتر ناصح یوسفی

از مزایای استفاده از پی آر پی زانو جهت از بین بردن ورم زانو در ورزش این است که خطرات و عوارض جانبی بسیار کمتری نسبت به روش‌های جراحی و استفاده از داروهای ضد التهاب دارد. ماندگاری prp نسبت به روش‌های دیگر بیشتر است.

برای تزریق پی آر پی کافی است به پزشک متخصص و کلینیک‌های معتبر دارای تجهیزات پیشرفته مراجعه کنید تا دچار هیچ‌گونه عارضه جانبی از جمله عفونت نشوید. کلینیک پی آر پی دکتر ناصح یوسفی یکی از بهترین مراکز درمانی در غرب تهران است.

👤 **کادر متخصص این کلینیک با داشتن مهارت و تجربه در زمینه تزریق prp در چند جلسه به روند بهبود شما کمک می‌کنند. به علاوه پزشکان مجرب با ارائه **مراقبت‌های درمانی لازم** در کاهش زانو درد شدید و بازگشت شما به فعالیت‌های روزمره کمک خواهند کرد. برای دریافت مشاوره‌های لازم در ارتباط با فرایند تزریق prp در کلینیک دکتر ناصح یوسفی، می‌توانید با شماره‌های زیر در تماس باشید.**

خلاصه مطالب

دلایل ورم زانو در ورزش می‌تواند ناشی از خونریزی داخلی زانو و توقف تولید مایع مخصوص مفصل زانو باشد. زمانی که فرد حرکات شدید ورزشی را به طور مداوم انجام می‌دهد، تاندون‌ها، عضلات و مفاصل زانو تحت فشار قرار می‌گیرد و همین باعث ایجاد تورم و التهاب در بافت‌های همبند و مفاصل می‌شود.

برای درمان ورم زانو روش‌های متعددی از جمله فیزیوتراپی و وجود دارد. اما یکی از روش‌های ایمن و بدون خطر تزریق پی آر پی است. این روش به افزایش جریان خون و اکسیژن رسانی به بافت‌ها و مفاصل زانو کمک می‌کند و می‌توانید طی چند جلسه درمانی علائم بهبودی را مشاهده کنید. برای تزریق prp کافی است به **کلینیک دکتر ناصح یوسفی** در غرب تهران به عنوان بهترین مرکز پی آر پی مراجعه کنید تا روند بهبود شما تسریع یابد. برای دریافت مشاوره و نوبت می‌توانید با شماره‌های مندرج در صفحه اصلی تماس بگیرید.

برای دانلود pdf مقاله کلیک کنید.