

❑ **علائم آرتروز لگن** معمولاً شامل درد مفاصل، بدتر شدن درد هنگام بیدار شدن از خواب، اختلال در راه رفتن و لنگ زدن است. آرتروز لگن یکی از دلایل شایع **درد لگن** است و یک اختلال پیشرونده محسوب می‌شود. انواع مختلفی از آرتروز لگن وجود دارد که می‌توانند بخش‌های مختلف لگن را درگیر کنند. از این جمله می‌توان به **آرتروز پسوریاتیک** و **روماتوئید آرتروز** اشاره کرد.

پزشک متخصص با توجه به نوع آرتروز یک برنامه درمانی به شما پیشنهاد خواهد داد. برای درمان این عارضه می‌توانید از روش‌های مختلف درمانی بهره ببرید. اما روش‌های کم‌تهاجم مانند **پی آر پی درمانی** بدون هیچ نوع عارضه‌ای به روند بهبود و درمان شما کمک خواهند کرد. برای دریافت اطلاعات در مورد فرایند درمان از طریق این روش می‌توانید با **کلینیک پی آر پی دکتر ناصح یوسفی** در ارتباط باشید.

● **علائم آرتروز لگن چیست؟**

علائم آرتروز لگن صرف نظر اینکه از اینکه چه نوع بیماری دارید به شرح زیر است:

1- اختلال در راه رفتن و لنگ زدن

2- بدتر شدن درد به دلیل فعالیت‌های جسمانی طولانی و شدید

3- داشتن درد مفصل که می‌تواند باعث درد شدید کشاله ران قسمت خارجی و ران و باسن شود.

4- شدیدتر شدن درد هنگام بیدار شدن از خواب و کاهش آن با انجام فعالیت‌های جسمانی

5- احساس سفتی لگن با کاهش دامنه حرکات آن

علائم مربوط به **آرتروز روماتوئید** ممکن است **دچار ضعف و خستگی** شوند. این بیماری معمولاً یک حالت فروکش عود کننده دارد. در برخی از افراد به شکل پایدار دیده می‌شود و درد کمتری دارند.

هر نوع آرتروز لگن می‌تواند چند مفصل را درگیر کند. به این ترتیب فردی که دچار **آسترو آرتروز دست** شده‌اند، ممکن است بعداً دچار آرتروز لگن نیز شوند. در **آرتریت روماتوئید** و **لوپوس** هر دو طرف لگن درگیر می‌شوند. اما معمولاً **آرتروز آرتروز** و **آرتروز پسوریاتیک** یک طرف لگن را درگیر می‌کنند.

[caption id="attachment_9260" align="aligncenter" width="600"]



علائم آرتروز لگن چیست؟[/caption]

● انواع آرتروز لگن

در کل ۵ نوع آرتروز لگن وجود دارند که به شدت مفصل لگن را درگیر می‌کند. این موارد شامل عبارتند از:

- 1- **استئوآرتریت**: بیماری استئوآرتریت به معنای آرتروز استخوان است و یکی از انواع شایع آرتروز محسوب می‌شود.
- 2- **آرتریت پسوریاتیک**: بیماری آرتریت پسوریاتیک باعث درد در مفاصل، تورم و سفتی پوست می‌شود و می‌تواند هر یک از مفاصل بدن از جمله لگن را درگیر کند.
- 3- **آرتریت روماتوئید**: آرتریت روماتوئید یک اختلال سیستمیک در بدن است که می‌تواند علاوه بر مفصل لگن، دیگر نقاط بدن را نیز درگیر نماید.
- 4- **آنکیلوزان اسپوندیلیت**: آنکیلوزان اسپوندیلیت باعث التهاب مزمن ستون فقرات و مفصل ساکروایلیاک (مفصلی که ستون فقرات را به لگن متصل می‌کند) خواهد شد. این بیماری که گاهی اوقات می‌تواند باعث التهاب مفصل لگن فرد شود.
- 5- **لوپوس اریتماتوز سیستمیک**: لوپوس یک عارضه و بیماری خود ایمنی است که می‌تواند نواحی مختلفی از بدن از جمله مفصل لگن را درگیر کند.

پزشک ابتدا از روش‌های مختلف برای درمان علائم مربوط به هر یک از انواع آرتروز لگن استفاده می‌کند و شما می‌توانید از طریق روش‌های درمانی مختلف علائم بهبود را مشاهده کنید.

● تشخیص آرتروز لگن چگونه است؟

اگر دچار لگ آرتروز لگن شده باشید، باید هرچه سریع‌تر برای تشخیص علائم آرتروز گردن لگن اقدام کنید تا مشکلی پیش نیاید. فرآیند تشخیص آرتروز شامل موارد زیر است:

1- انجام آزمایش‌های خون برای تشخیص آنتی‌بادی‌های مرتبط با یک نوع آرتروز خاص

2- عکسبرداری از طریق اشعه ایکس برای تشخیص ناهنجاری مفصل لگن

3- انجام معاینات جسمانی برای ارزیابی عملکرد لگن

4- بررسی سابقه پزشکی برای بررسی احساس درد و سابقه لگنی

[caption id="attachment_9259" align="aligncenter" width="600"]



تشخیص آرتروز لگن چگونه است؟[/caption]

● درمان علائم آرتروز لگن

خوشبختانه یک سری روش‌های درمانی برای برطرف کردن علائم آرتروز لگن وجود دارد که شامل موارد زیر است:

استفاده از داروهای مسکن

برخی از داروهای مسکن نیاز به تجویز پزشک ندارند و شما می‌توانید آنها را از داروخانه تهیه کنید. در مراحل اولیه آرتروز استفاده از این داروها مؤثر است. اما برای بهبود این عارضه زیاد تأثیری ندارند.

کاهش وزن چاقی و اضافه وزن

یکی از عوامل مؤثر در تسریع علائم آرتروز لگن، وزن اضافه است. شما می‌توانید از طریق کاهش وزن اضافه بدن به رفع فشار از مفاصل کمک کنید. با کاهش وزن علائم شما بهبود پیدا می‌کند و روند آسیب مفاصل کاهش می‌یابد.

فیزیوتراپی

یکی از روش‌های درمانی مؤثر برای رفع علائم آرتروز لگن، فیزیوتراپی است. انجام حرکات تقویتی باعث کاهش درد و بهبود انعطاف پذیری بدن لگن و ران می‌شود. این مزایا باعث کاهش فشار از روی لگن خواهد شد و توانایی حرکت شما را بیشتر می‌کند. متخصص فیزیوتراپی از روش‌هایی مانند ماساژ درمانی و تحریک الکتریکی برای تسکین درد به شما کمک خواهد کرد.

تمرینات ایروبیک

انجام تمرینات ایروبیک باعث کاهش وزن بدن می‌شود و فشار کمتری به مفاصل لگن وارد خواهد شد. ابتدا تمرین‌های سبک را انجام دهید و از فشار آوردن به بدن خود اجتناب کنید.

پیاده روی

یکی از تمرینات مهم برای جلوگیری از آرتروز لگن از پیاده‌روی باعث افزایش گردش خون به غضروف‌ها می‌شود. در این شرایط مواد مغذی مورد نظر در اختیار مفاصل قرار می‌دهد. تمرینات ورزشی مانند راه رفتن در آب و شنا مزایای زیادی دارد، چرا که باعث تقویت عضلات بدن می‌شود.

● استفاده از روش پی آر پی

روش پی آر پی یکی از روش‌هایی است که در حال حاضر در علم پزشکی مورد تأیید است و بسیاری از بیماران برای درمان آرزوهایی مانند آرتروز لگن از آن بهره می‌برند. تزریق prp به دلیل خواص درمانی زیاد باعث افزایش گردش خون بهبود علائم آرتروز لگن می‌شود.

پس از چند جلسه علائم بیماری به شدت کاهش می‌یابد. برای درمان علائم آرتروز لگن از طریق روش prp می‌توانید به کلینیک پی آر پی دکتر ناصح یوسفی در غرب تهران مراجعه کنید. برای دریافت اطلاعات بیشتر نیز می‌توانید با شماره‌های زیر تماس بگیرید.

کلیک کن

فقط کافیہ یکبار تماس بگیرید



دکتر ناصح یوسفی

متخصص طب فیزیکی و توانبخشی

شماره تماس ها

۰۹۰۳۹۲۹۰۵۹۹

۰۹۱۹۲۴۰۴۰۵۴

خلاصه مطالب

علائم آرتروز لگن شامل احساس درد شدید در لگن، درد مفصل لگن، اختلال در راه رفتن یا لنگ زدن است. زمانی که لگن سفت می‌شود، دامنه حرکتی فرد کاهش پیدا می‌کند. در این شرایط حتماً باید برای درمان علائم آرتروز لگن باید به پزشک متخصص مراجعه کنید.

روش‌های درمانی متعددی از جمله فیزیوتراپی و prp می‌توانند به افزایش دامنه حرکتی پا و خونرسانی به قسمت‌های متعدد بدن کمک کنند. برای انجام فرایند تزریق پی آر پی می‌توانید با **کلینیک دکتر یوسفی** در ارتباط باشید تا اطلاعات لازم را در اختیار شما قرار دهند.

برای دانلود پی دی اف مقاله کلیک کنید.