

□ **علائم ساییدگی لگن** با **درد شدید هنگام راه رفتن، خوابیدن و حتی سفتی مفاصل** بروز پیدا می‌کند. افرادی که دچار **آرتروز** یا **ساییدگی مفصل لگن** شده‌اند، به سختی می‌توانند راه بروند و در دراز مدت دچار محدودیت حرکتی می‌شوند. **محدودیت حرکتی مفصل لگن و ران** به شکل **درد و کاهش انعطاف مفاصل** خود را نشان می‌دهد.

ساییدگی مفصل به معنای **آرتروز** در مفصل لگن است و موجب از بین رفتن **استخوان‌ها و غضروف‌های** این ناحیه می‌شود. برخی از بیماران هیچ نشانه و علامتی از ساییدگی لگن مشاهده نداشته‌اند، اما در کمتر از یک سال مجبور به **تعویض کامل مفصل لگن** شده‌اند. از این رو آشنایی با **علائم ساییدگی مفصل لگن** و تشخیص موقع آن بسیار اهمیت دارد.

### □ **شایع‌ترین علائم ساییدگی لگن**

**علائم ساییدگی لگن** بسته به شدت و زمان شروع بیماری متفاوت است. برخی از افراد ممکن است هیچ علامت خاصی در لگن خود مشاهده نکنند. اما پس از یک سال مجبور به تعویض کامل مفصل لگن شده‌اند. از این رو بسیار اهمیت دارد که با نشانه‌های این بیماری آشنایی داشته باشید. در ادامه به شایع‌ترین علائم ساییدگی لگن اشاره خواهیم کرد.

### **درد شدید هنگام ورزش کردن**

یکی از مهمترین نشانه‌های ساییدگی لگن، **احساس درد موقع تمرینات ورزشی** است که فعالیت‌های روزانه شما را با اختلال مواجه می‌کند. این درد غالباً بین مفصل لگن تا زانو بیشتر احساس می‌شود. دردی که در نواحی پایین‌تر مانند **مج پا** احساس شود، می‌تواند نشان دهنده مشکلات پشت و کمر باشد.

### **درد زیاد هنگام راه رفتن**

چنانچه **درد مفصل لگن** یا کشاله مانع از راه رفتن طبیعی شما شود، باید به پزشک متخصص مراجعه نمایید، چرا که بعداً ممکن است شرایط برای شما دشوار شود.

[caption id="attachment\_9325" align="aligncenter" width="600"]

شایع‌ترین علائم ساییدگی لگن[/caption]

## درد هنگام خوابیدن

درد لگن می‌تواند حتی خوابیدن را برای شما دشوار کند و این می‌تواند یکی از علائم ساییدگی لگن باشد. اگر هنگام خوابیدن بر اثر **کوچکترین حرکت بدن**، درد زیادی در **ران و مفصل لگن** خود احساس می‌کنید، باید حتماً به پزشک مراجعه نمایید.

## سفتی مفاصل

اگر موقعی که خم می‌شوید، به سختی می‌توانید پاهای خود را لمس کنید، یا موقع پوشیدن کفش با مشکل مواجه می‌شوید، دچار **سفتی لگن** شده‌اید. بالاخص اگر انجام این کار برای یک پای شما دشوارتر از سمت دیگر باشد.

بیشتر بخوانید: [آسیب دیدگی مفصل لگن](#)

## ضعف عضلات

ساییدگی لگن منجر به **ضعف عضلات** نیز می‌شود. این ضعف ممکن است تأثیر منفی زیادی بر توانایی انجام حرکت روزمره داشته باشد.

## تغییر در شکل راه رفتن

برخی از افراد ممکن است به دلیل ساییدگی لگن تغییر زیادی در راه رفتن را تجربه کند. این تغییرات ممکن است مانند تغییر در **شکل لگن** و **لنگ زدن** و **شکل راه رفتن** باشد.

## تورم و التهاب

از دیگر علائم ساییدگی لگن التهاب و تورم زیاد است. این تورم با احساس گرمی و درد در لگن و ران بروز می‌یابد.

## التهاب مفصل

آرتريت يا التهاب مفاصل است که موجب تعویض مفصل لگن نیز می‌شود از علائم دیگر آرتروز لگن است. دیگر علائم ساییدگی مفصل لگن عبارتند از:

1-دردی که هنگام بیدار شدن یا بعد از مدتی نشستن بیشتر شود.

2-درد ناگهانی پس از فعالیت‌های سنگین

3-درد شدیدی که راه رفتن را دشوار کند

4-قفل شدن مفصل لگن

5-درد زیاد هنگام خم شدن به جلو

6-صدا دادن مفصل لگن هنگام حرکت

افرادی که دچار آرتروز و ساییدگی لگن هستند، با تشدید بیماری علائم بیشتری را تجربه می‌کنند. در ابتدا این نشانه‌ها تنها پس از انجام یک سری فعالیت‌های خاص مشاهده می‌شود. اما این می‌تواند آغاز آرتروز و ساییدگی و تخریب مفاصل باشد.

## تشخیص علائم ساییدگی لگن

برخی از افراد ممکن است هیچ علائم خاصی در ارتباط با ساییدگی مفصل لگن مشاهده نکنند. اما بیمارانی بوده‌اند که پس از یک سال بدون داشتن هیچ نوع نشانه‌ای مجبور به تعویض مفصل لگن شده‌اند. بهتر است برای تشخیص این عارضه حتماً به پزشک مراجعه کنید.

پزشکان معمولاً با معاینه فیزیکی و بررسی سابقه پزشکی فرد، ساییدگی مفصل لگن را تشخیص می‌دهند. در برخی از موارد آزمایشاتی مانند تصویربرداری و ام آر آی برای ارزیابی میزان آسیب و تخریب مفصل تجویز می‌شود.

[caption id="attachment\_9324" align="aligncenter" width="600"]

تشخیص علائم ساییدگی لگن[/caption]

## □ درمان ساییدگی لگن

**درمان ساییدگی مفصل لگن** برای کاهش و **بهبود عملکرد مفاصل** ضروری است. این درمان‌ها شامل ترکیبی از روش‌های زیر است:

## دارو درمانی

داروهای بدون نسخه مانند **ناپروکسن** و **ایبوبروفن** می‌توانند باعث **کاهش درد و التهاب** شوند. داروهای قوی‌تر از جمله **داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی** نیز می‌توانند موقتاً درد لگن را آرام کنند.

## کاهش فعالیت‌های روزمره

در موارد شدیدتر که علائم ساییدگی لگن و ران به شکل **سفتی مفاصل** بروز می‌یابد، باید فعالیت‌های خود را محدود کنید.

## کاهش وزن

کم کردن وزن می‌تواند تأثیر زیادی بر کاهش فشار بر مفصل لگن داشته باشد و از تخریب بیشتر **عضلات و مفاصل** جلوگیری کند.

## فیزیوتراپی

بهترین راه برای **افزایش دامنه حرکتی و تعادل** فیزیوتراپی است. پزشکان با پیشنهاد تمرینات تقویتی از تخریب بیشتر عضلات لگن جلوگیری می‌کند.

## جراحی

اگر دیگر روش‌های درمانی مؤثر نباشد، معمولاً **جراحی تعویض مفصل لگن** ضروری است.

## روش PRP

یکی از بهترین روش‌ها برای کاهش **علائم ساییدگی لگن** در مواردی که شرایط شما حاد نباشد و تخریب مفاصل به طور کامل صورت نگرفته باشد، تزریق پی آر پی است. PRP می‌تواند جهت **کاهش درد و التهابات** بسیار مؤثر باشد.

□ اگر مایل به درمان **علائم ساییدگی مفصل لگن** از طریق این روش هستید، می‌توانید به **کلینیک دکتر ناصح یوسفی** به عنوان **بهترین مرکز پی آر پی غرب تهران** مراجعه کنید. پزشکان با ارائه مراقبت‌های درمانی لازم در چند جلسه به بهبود **علائم سائیدگی مفصل لگن** به شما کمک خواهند کرد. برای دریافت اطلاعات کافی می‌توانید با شماره‌های زیر در تماس باشید.

## خلاصه مطالب

**علائم ساییدگی لگن** به شکل درد در هنگام خوابیدن، راه رفتن و سفتی مفاصل بروز می‌یابد. هنگامی که فرد دچار آرتروز یا سائیدگی مفصل ران و لگن می‌شود، غضروف‌ها و مفاصل شروع به تخریب می‌کنند تا جایی که فرد نمی‌تواند فعالیت‌های روزمره خود را به درستی انجام دهد.

برای درمان **سائیدگی مفصل لگن** می‌توانید روش‌های مختلفی از جمله دارو درمانی، فیزیوتراپی و حتی جراحی تعویض لگن را امتحان کنید. اما اگر به دنبال درمان از طریق روش‌های کم عارضه هستید، تزریق PRP گزینه مناسبی برای شما است. تنها چند جلسه تزریق پی آر پی به کاهش

التهابات و درد شما کمک می‌کند. برای درمان از طریق این روش می‌توانید به **کلینیک دکتر ناصح یوسفی** در غرب تهران مراجعه کنید.

**برای دانلود پی دی اف مقاله کلیک نمایید.**