

## مراقبت های بیماران با زانو درد

۱ - از وضعیت دو زانو و چهار زانو نشستن پرهیز نمایید.

۲. از نشستن طولانی روی صندلی نیز در حالیکه زاویه زانوها در حدود ۹۰ درجه است پرهیز کنید. حتی المقدور پای خود را صاف نگهدارید. (با قرار دادن یک صندلی یا بالش زیر ساق و زانو).

۳. کلیه ورزش های توام با پیاده روی و دویدن (مانند تردمیل و دوچرخه سواری و ...) برای بیماری زانو درد ممنوع است. در صورت ضرورت، انجام پیاده روی در آب با مشورت فیزیوتراپیست پیشنهاد می گردد.

۴. حتی المقدور از پله استفاده نکنید اما در صورت اجبار، هنگام بالا رفتن از پای با درد کمتر و هنگام پایین آمدن از پای با درد بیشتر استفاده کنید.

۵. وضعیت دمر خوابیدن بدلیل فشار روی مفصل زانو ممنوع است.

۶. با مشورت فیزیوتراپیست نوع زانو بند خود را انتخاب کنید. استفاده از زانو بند در مرحله حاد بیماری مفید بوده و با کاهش فشارهای وارد بر زانو، باعث کاهش درد و التهاب و ورم زانو خواهد شد. اما در ادامه، استفاده زانو بند محدود به فعالیت های سنگین و ورزش خواهد شد. استفاده دراز مدت از زانو بند بدون تمرین درمانی عضلات اطراف زانو، ضعیف شدن این عضلات را به دنبال خواهد داشت، در مورد زمان های استفاده از زانو بند حتما با فیزیوتراپیست خود مشورت نمایید.

۷. در بیماران با ضایعه کشیدگی رباط، فیزیوتراپی بمدت حدود ۴-۶ ماه بطول خواهد انجامید. جلسات اول فیزیوتراپی به دلیل ماهیت التهابی بیماری هر روز خواهد بود. بعد از ماه اول، جلسات درمانی بصورت یک روز در میان ادامه خواهد یافت. در ماههای انتهایی، درمان فقط بصورت هفتگی یا ماهیانه جهت چک کردن وضعیت بیمار و تمرینات درمانی وی خواهد بود.