



سازمان آموزش، پژوهش و سلامت
سازمان آموزش، پژوهش و سلامت

عارضه زانوی عقب زده

علائم و نشانه‌ها

- (۱) آرتروز زودرس
- (۲) درد (هم در جلو و هم در عقب زانو)
- (۳) تغییر در راستای ستون مهره‌ها
- (۴) تغییر الگوی راه رفتن
- (۵) افزایش آسیب پذیری زانو

ملاحظات درمانی

- تمرین درمانی و حرکات اصلاحی (برای بهبود تعادل، تقویت تاندون‌ها و عضلات و افزایش گردش خون)
- استفاده از وسایل حمایتی ارتوپدی (زانوبندهای طبی)



تعریف

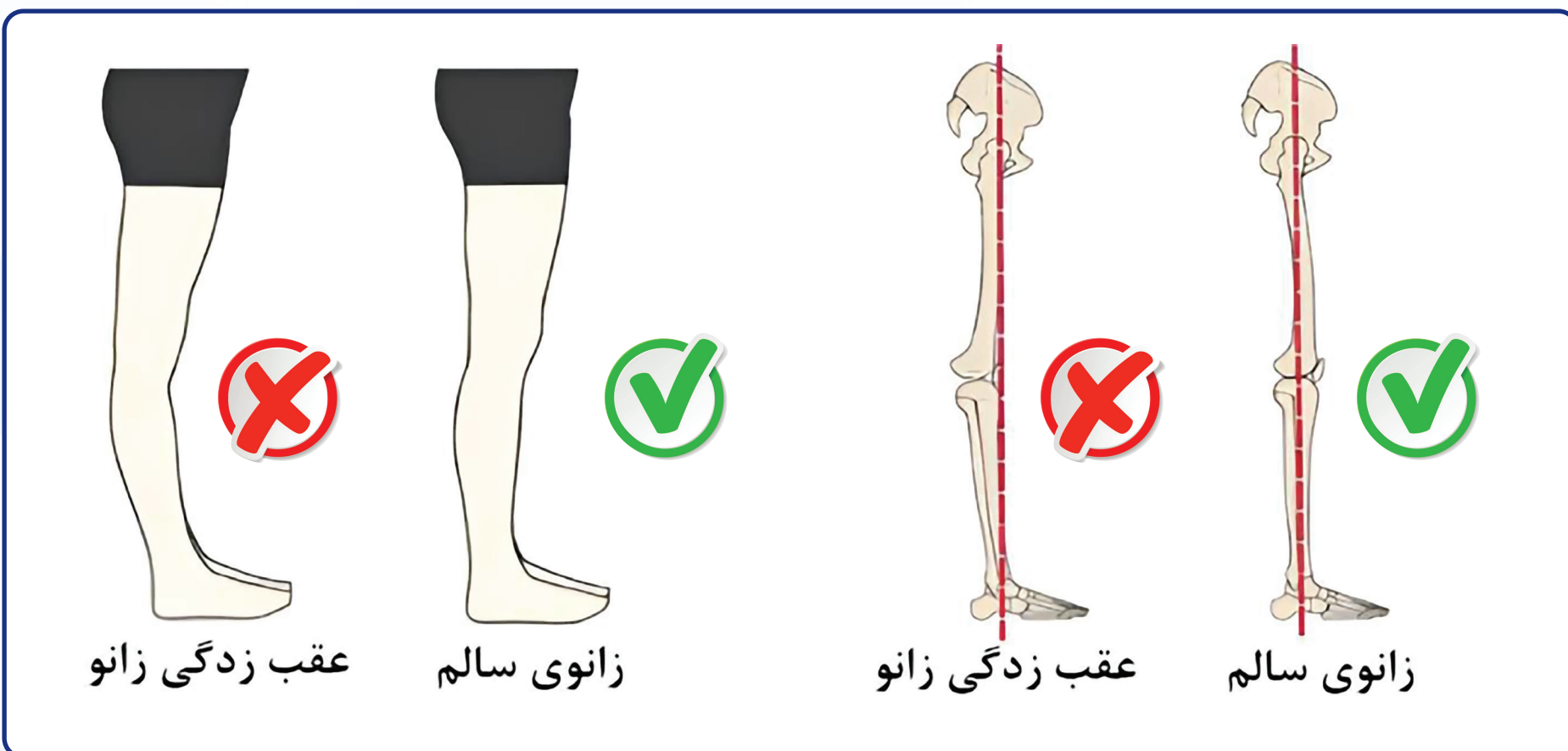
یکی از انواع تغییر شکل‌های زانو است که در آن زانو، عقب تر از وضعیت طبیعی قرار می‌گیرد. به عبارتی زانو با دامنه‌ای بیش تر از حد طبیعی باز می‌شود که این عمل غیرطبیعی است.

علتها

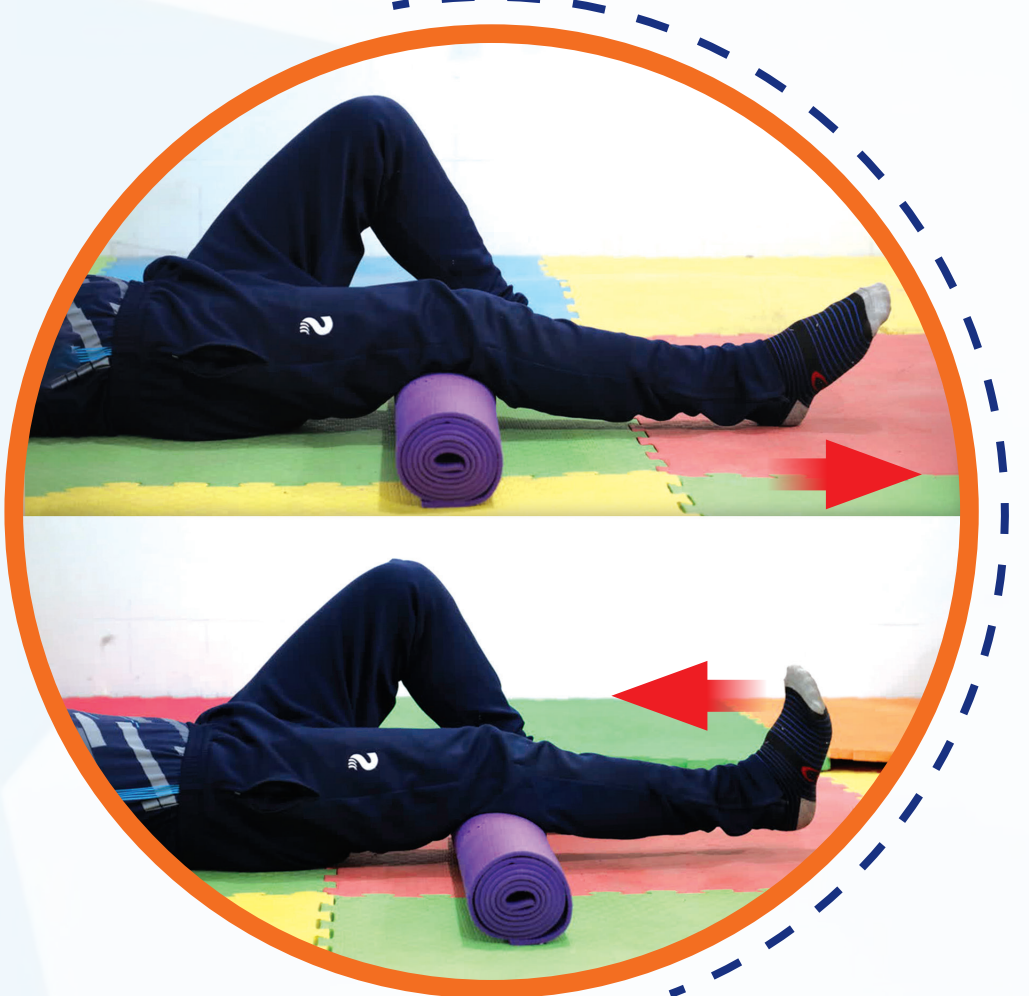
- (۱) شلی مادرزادی رباط زانو
- (۲) اختلالات بافت همبند
- (۳) هاپیر موبیلیتی مفصل زانو
- (۴) آسیب دیدگی زانو
- (۵) ناهنجاری مفصل مچ پا
- (۶) ضعف و نامتوازن بودن عضلات ران
- (۷) ناهنجاری‌های اسکلتی

تست تشخیص

عارضه زانوی عقب زده وضعیتی است که در آن یکی از زانوها، عقب تر از وضعیت طبیعی قرار می‌گیرد. این مشکل معمولاً با بررسی و معاینه ظاهر بدن فرد، قابل مشاهده است.



تمرینات اصلاحی



۳. در حالی که دراز کشیده‌اید، یک پا را خم و کف پا روی زمین قرار داده شود. پای دیگر را به صورت صاف بالا ببرید و آن را برای ۶ ثانیه نگه دارید. پس از اتمام تکرار، مطمئن شوید که پای خود را به آرامی به سمت زمین بیاورید. در ابتدا ممکن است از وزن بدن خود به عنوان مقاومت استفاده کنید و سپس با قرار دادن وزنه‌های مچ پا تمرین را سخت‌تر کنید.

۲. حرکت اسکات: در این حرکت پاها به عرض شانه باز می‌شود. فرد با خم کردن زانو به سمت پایین می‌آید و دوباره بلند می‌شود. در این تمرین زانو نباید از انگشتان پا جلوتر بیاید.

۱. این ساده‌ترین راه برای تقویت عضلات چهارسران است؛ به خصوص وقتی که هنوز برای انجام تمرینات سنگین‌تر ضعیف هستید. یک حوله را لوله کرده و آن را در فضای پشت زانو قرار دهید. سپس دراز بکشید و آن را با زانوی خود به عقب فشار دهید. (در این حالت پای دیگر به صورت خم است).