سائیدگی مفاصل شایعترین علت درد و ناتوانی در افراد مسن و شایعترین بیماری مفصلی است. در خانمها سائیدگی مفاصل زانو و دست و در مردان سائیدگی مفصل لگن شایعتر است. علایم ساییدگی مفصل در خانمها شایعتر است. افراد چاق بیشتر از سایرین دچار سائیدگی مفصل زانو می شوند. دیابت، فشار خون و افزایش اسیداوریک خون نیز باعث افزایش احتمال سائیدگی مفصلی می گردند. سائیدگی مفصلی معمولا خود را با درد نشان می دهد که با افزایش میزان سائیدگی مقدار درد بیشتر می شود. سپس درد مفاصل باعث ضعف عضلانی و درد در عضلات مربوط به آن مفصل می شود. در صورت تقویت عضلات این درد کاهش می یابد. برخی از بیماران از خشک بودن بدن و مفاصل بعد از بیدار شدن از خواب شکایت می کنند، اما معمولا خشکی بدن کمتر از نیم ساعت طول می کشد.

توصیه ها:

۱- وزن باید کم شود.

۲- استفاده از گرما باعث کاهش درد می شود. برای این کار می توان از کیسه آب گرم استفاده کرد. اگر استفاده از گرما ممنوعیت خاصی نداشته باشد، می توان از روشهای زیر استفاده کرد:

الف) قرار دادن مفصل مبتلا در آب گرم ۴۰ - ۳۸ درجه سانتیگراد و ماساژ آرام آن.

ب) استفاده از دوش آب گرم.

ج) قرار دادن کیسه آب گرم درون یک حوله و استفاده از آن بر روی اندام مبتلا. باید توجه کرد که در برخی از بیماریها استفاده از کیسه آب گرم بسیار مضر است و قبل از استفاده از کیسه آب گرم حتما باید با پزشک مشورت کرد. همچنین کیسه آب گرم نباید بر روی اندام مبتلا قرار داده شود. از گذاشتن آن در زیر اندام و یا خوابیدن بر روی آن نیز خودداری شود.

۳- از کفش مناسب استفاده شود. (توضیحات کاملتر در قسمت مربوط به مراقبت از پا نوشته شده است).

۴- از دو زانو و چهار زانو زدن و ایستادن طولانی مدت خودداری گردد.

۵- از بالا و پائین رفتن از پله ها تا حد ممکن اجتناب شود.

۶- به جای نشستن روی زمین، از صندلی استفاده شود. خصوصیات صندلی مناسب قبلا نوشته شده است).

۷- انجام برنامه ورزشی و تقویت عضلات می تواند به اندازه داروهای ضد درد در درمان سائیدگی مفصلی مؤثر باشند. بی حرکتی می تواند باعث بدتر شدن سائیدگی مفصلی گردد. لذا نباید نگران سائیدگی مفصل در اثر انجام فعالیتهای توصیه شده توسط پزشک بود. انجام اشتباه حرکات ورزشی باعث بدتر شدن علائم و درد می گردد. اگر انجام ورزش باعث تشدید درد شد، به این معنی است که باید مقدار فعالیت کمتر گردد و بطور تدریجی میزان فعالیت افزایش داده شود. _

برخی ورزشهای مفید در سائیدگی مفصل:

الف) قدم زدن روزانه به مدت ۳۰ دقیقه که می توان آن را به ۳ برنامه ۱۰ دقیقه ای تبدیل کرد یا قدم زدن به مدت ۴۵ دقیقه سه بار در هفته.

ب) شنا

ج) استفاده از دوچرخه ثابت در منزل

د) تقویت عضلات اندام پائینی بخصوص عضله چهار سر

به عنوان مثال می توان دو دست را به یک صندلی تکیه داده و دو زانو را تا زاویه ۳۰ درجه به آرامی خم کرد. سپس مجددا به حالت اول برگشته و زانوها صاف شوند. هر چه این حرکت آرام تر انجام شود بهتر است.

۹- در صورتی که درد زیاد است استفاده از عصا یا واکر توصیه می شود. طول عصا باید مناسب باشد.

۱۰- استفاده از تحریک الکتریکی در کاهش درد و تقویت عضلات: معمولا در کلینیکهای فیزیوتراپی برای کاهش درد از دستگاه خاصی جهت تحریک الکتریکی استفاده می شود. در حال حاضر وسایل تحریک الکتریکی جهت استفاده در منزل ساخته شده که به راحتی قابل استفاده بوده و باعث کمتر شدن درد مفصل و کاهش نیاز به دارو می شود

۱۱- استفاده از باند کشی یا زانوبند می تواند تا حدودی در کاهش درد مؤثر باشد.

نکات بهداشتی درمانی پیشگیرانه مهمی که بیماران در طول بستری در این بخش بایستی رعایت کنند:

۱- شستن به موقع دستها با آب و صابون و بعداز استفاده از سرویس بهداشتی ، قبل از صرف غذا و در صورت مشاهده هرگونه آلودگی واضح در دست ها.

۲- رعایت بهداشت فردی ، شستشوی به موقع سر و بدن برای جلوگیری از ایجاد بوی نامطبوع در بدن

۳- استفاده از ظروف مربوط به ادرار و مدفوع به صورت شخصی ، شستشوی مناسب و خشک کردن آن پس از هر بار استفاده و قرار دادن ظروف در جایگاه مخصوص (فضای خالی قسمت پایین هر کمد).

۴- تمیز و مرتب نگه داشتن فضای اطراف خود و جلوگیری از قراردادن هر گونه وسیله ی شخصی مستقیما روی زمین.

۵- استفاده از میز غذا هنگام صرف غذا و عدم استفاده از ظرف غذا مستقیما بر روی تخت.

۶- در صورت عدم استفاده از غذا در زمان مقرر ، مواد غذایی را در یخچال بخش قرار دهید

۷ - از دستکاری زخم پرهیز نموده و در صورت بروز هرگونه مشکل پرستار بخش را مطلع نمایید.

۸- جهت دفع ظروف غذا ، جعبه شیرینی ، باقیمانده ی موادغذایی و سایر زباله های غیر عفونی از سطل زرد استفاده نکنید

.۹- عدم استعمال دخانیات در بیمارستان به منظور بهبود هر چه سریع تر بیماری و جلوگیری از آلودگی هوا

۱۰- از آوردن پتو ، بالش و هر گونه زیر انداز خودداری کنید

۱۱- در زمان بستری در بخش با صدای آرام صحبت کنید تا باعث مزاحمت دیگران نشوید .

منابع :

۱) برونر - سودارث - پرستاری داخلی جراحی (ارتوپدی) ۲۰۱۰- نوبت چاپ = ۱۲

۲)http://www.denahospital.com

یا من اسمه دواء و ذکره شفاء

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان چهارمحال و بختیاری

عنوان :
سائیدگی مفاصل

Email: kashani@skums.ac.ir

گرد آورنده و تنظیم :زهرا هاشمی

اعظم نکویی

تایید کننده : دکتر محمدتقی بهمنی

کد پمفلت: KH/PE/ORTHO/405

طراحی و تدوین : واحد آموزش

بازنگری : ۱۴۰۲

زیر نظر واحد آموزش مرکز