



مراقبت از زانوها در سالمندان

مقدمه

کار، در حالت نشسته بر روی زمین و یا روی صندلی می‌توانید انجام دهید. از هر فرصتی برای انجام این حرکات استفاده کنید. در این جا با توجه به اهمیت انجام این حرکات، تصاویر آنها برای یادآوری نشان داده شده است.



پشت را صاف نگهدارید و دست‌ها را به سمت انگشتان پا بکشید از یک تا ده بشمارید.



عضلات ران را سفت کنید. از یک تا ده بشمارید سپس عضلات را شل کنید.

زانوها اعضای مهمی هستند که وزن بدن را تحمل می‌کنند. بدن ما روی زانوها استوار است و به همین دلیل است که اگر وزن بدن زیاد باشد، فشار بیشتری به زانو وارد می‌شود. همه ما درد زانو را تجربه کرده ایم و می‌دانیم که مراقبت و پیشگیری از ایجاد درد زانو بسیار مهم است. پس اجازه ندهیم که مشکل زانو تا حدی پیش برود که ما را از حرکت و انجام کارهای روزانه باز دارد.

برای مراقبت از زانوها چه باید کرد؟

وزن مناسب داشته باشید

اضافه وزن مهمترین عامل آسیب زانو است و علت آن فشار بیش از حدی است که به زانوها وارد می‌کند. پس اگر اضافه وزن دارید وزن خود را مناسب کنید وگرنه باید منتظر شروع درد زانو باشید. برای اینکه بدانید چه وزنی برای شما مناسب است به کتاب اول این مجموعه مراجعه کنید و توصیه‌های تغذیه‌ای و ورزشی را به کار ببرید.

اجسام سنگین جابجا نکنید

حمل جسم سنگین موجب آسیب گردن، کمر و زانو می‌شود. پس تا جایی که امکان دارد از جابجایی اجسام سنگین خودداری کنید. به یاد داشته باشید، وقتی جسمی را حمل می‌کنید، فشاری که به زانوها وارد می‌شود، چندین برابر وزن آن جسم است.

عضلات ران خود را تقویت کنید

از آنجا که عضلات ران از مفصل زانو محافظت می‌کنند، بنابراین تقویت عضلات ران، از ساییدگی مفصل زانو جلوگیری می‌کند و درد زانو را کاهش می‌دهد. حرکات ورزشی ساده‌ای برای این کار وجود دارد، که نمونه‌های آن را در کتاب اول این مجموعه به شما گفته ایم. این حرکات را به راحتی در منزل و یا در محل



پای راست را بالا بیاورید و مستقیم نگه دارید پنجه پا را به طرف بیرون و سپس به طرف خودتان خم کنید. پا را به آهستگی پایین بیاورید. حرکت را با پای چپ تکرار کنید.

در وضعیت مناسب بنشینید

وقتی در وضعیت دو زانو یا چهار زانو، روی زمین می‌نشینیم فشار زیادی به زانو وارد می‌شود. پس اگر عادت دارید روی زمین بنشینید، سعی کنید پاهایتان را دراز کنید. از این کار خجالت نکشید. مطمئن باشید در جمعی که هستید، افراد دیگری، حتی جوانترهایی هم هستند که باید پای خود را دراز کنند. به خاطر داشته باشید که نشستن بر روی صندلی، به شرطی که صندلی مناسب باشد برای زانو بسیار بهتر از نشستن بر روی زمین است.

تا حد امکان از پله پرهیز کنید

بالا و پایین رفتن زیاد از پله برای زانو مناسب نیست. چیزی که باید به آن دقت شود وجود یک یا دو پله در داخل خانه است. به عنوان مثال ممکن است یک پله بین هال و پذیرایی و یا اتاق خواب وجود داشته باشد. وجود همین یک پله موجب میشود که در طول روز به دفعات زیاد از آن بالا و پایین بروید. اگر نمی‌توانید شرایط خانه را تغییر دهید، طوری وسایل خانه را بچینید که مجبور نشوید زود به زود به اتاقی که پله دارد بروید.

تا حد امکان از توالت‌های معمولی استفاده نکنید

استفاده از توالت‌های معمولی فشار زیادی را به زانو ها وارد می‌کند. اگر دچار درد زانو هستید، بهتر است از توالت فرنگی استفاده کنید. اگر چنین امکانی ندارید، صندلی‌های مخصوصی که بر روی توالت گذاشته می‌شود تهیه نمایید. در این صورت مراقب لغزش پایه‌های صندلی باشید.



گروه‌های هدف این متن آموزشی

- افراد بالای ۶۰ سال
- عموم مردم خصوصاً میانسالان
- رابطین بهداشتی

منابع استفاده شده در تهیه این متن آموزشی

- کتب چهار جلدی بهبود شیوه زندگی در دوره سالمندی / انتشارات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی