

به نام آنکه جان را فکرت آموخت

شناخت، تشخیص و درمان دردهای مفصلی

تالیف

دکتر مریم سرکرده

فیزیوتراپیست هانیه چوبساز



سرشناسه	: سرکرده، مریم، ۱۳۶۶-
عنوان و نام‌پدیدآور	: شناخت، تشخیص و درمان دردهای مفصلی / نویسندگان مریم سرکرده، هانیه چوب‌ساز.
مشخصات نشر	: تهران: فدک‌ایستیس، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۲۲۴ ص: مصور.
شابک	: ۱۵۰۰۰ ریال : ۷-۱۶۳-۱۶۰-۶۰۰-۹۷۸
موضوع	: مفصل‌ها -- بیماری‌ها
موضوع	: مفصل‌ها -- بیماری‌ها -- تشخیص
موضوع	: مفصل‌ها -- بیماری‌ها -- درمان
موضوع	: شکستگی استخوان
موضوع	: ارتوپدی
شناسه افزوده	: چوب‌ساز، هانیه، ۱۳۶۶-
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۲ ش ۹/س ۴/ LB۹۲۲
رده‌بندی دیویی	: ۳۷۸/۱۶۶۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۶۷۸۴۱۲

شناخت، تشخیص و درمان دردهای مفصلی

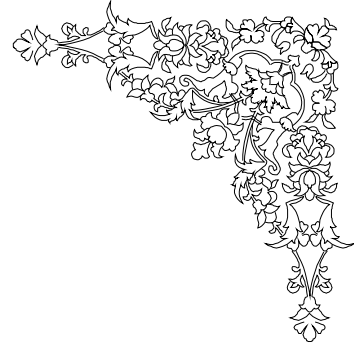
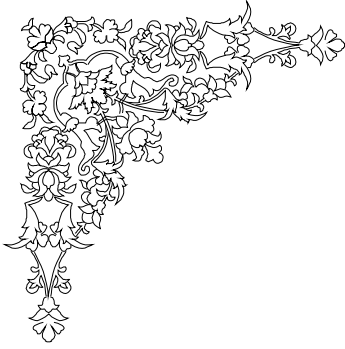


تالیف	: مریم سرکرده - هانیه چوب‌ساز
مدیر تولید	: رضا کرمی‌شاهنده
صفحه‌آرایی	: واحد تولید انتشارات فدک ایستیس (شهره لیثی)
گرافیست	: نسرين سرکرده
نوبت چاپ	: اول - ۱۳۹۳
تیراژ	: ۵۰۰
چاپ و صحافی	: گنج‌شایگان
قیمت	: ۱۵۰۰۰ ریال
شابک	: ۷-۱۶۳-۱۶۰-۶۰۰-۹۷۸

دفتر انتشارات :	تهران - خیابان انقلاب - خیابان اردیبهشت - بین‌لبافی‌نژاد و جمهوری - ساختمان ۱۰ تلفن: ۶۶۴۶۵۸۳۱ - ۶۶۴۸۱۰۹۶ - ۶۶۴۸۲۲۲۱
دفتر فروش :	تهران - خیابان انقلاب - روبروی تربیت‌بدنی دانشگاه تهران - جنب بانک صادرات - کتابفروشی محسن تلفن: ۶۶۴۹۲۶۶۲
نماینده گی :	خیابان انقلاب - نبش ۱۲ فروردین - پلاک ۱۳۱۲ - انتشارات صانعی تلفن: ۶۶۴۰۹۹۲۴ - ۶۶۴۰۵۳۸۵

ایمیل و وب‌سایت: info@fadakbook.ir - www.fadakbook.ir

کلیه حقوق و حق چاپ متن و عنوان کتاب که به ثبت رسیده است؛ مطابق با قانون حقوق مولفان و مصنفان مصوب ۱۳۴۸ محفوظ و متعلق به مولفین می‌باشد. هرگونه برداشت، تکثیر، کپی‌برداری به هر شکل (چاپ، فتوکپی، انتشار الکترونیکی) بدون اجازه کتبی از مولفین ممنوع بوده و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.



این مجموعه را تقدیم می‌کنم به:

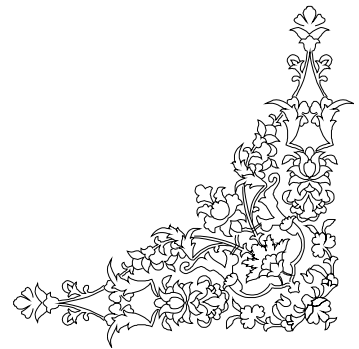
تامی کسانیکه بودمان را دیون بودنشان، مستقیم

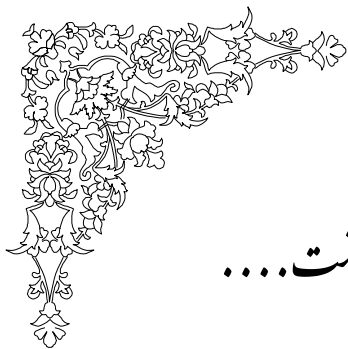
و

پدرم برای صلابت حضورش

مادرم برای دعاهای شبانه اش

مریم سرکرده





تقدیم به تمام کسانی که دوستان دارم و خواهم داشت....

مادامی ما گلبرگ کوچکی ست

بازمانده از باغی دور

باخزر زمستان دیوانه اش در پی

و سم ستاره از آفتاب

تنها تبسم پنهانی ست

که در انعکاس تخم شب جاری ست.

خدایا از آن پرزده‌ی کوچک سبز اگر خبر داری

بهار امسال را پر از سلام و ترانه کن.

"سید علی صالحی"

بانه چوبساز



مقدمه

استخوان‌پزشکی یا ارتوپدی (Orthopedic surgery) به شاخه‌ای از علم پزشکی گفته می‌شود که شامل درمان بیماری‌ها و اصلاح ناهنجاریهای مربوط به استخوان‌ها و مفاصل است و به عبارت دیگر شاخه‌ای از جراحی است که در حیطه سیستم حرکتی بدن فعالیت دارد. سیستم حرکتی شامل استخوان‌ها، مفاصل، عضلات و دیگر بافت‌هایی است که در اندام‌های حرکتی وجود دارند. ارتوپدی از ترکیب دو لغت یونانی ارتو (ortho) یعنی راست و مستقیم و پدوس (pedos) یعنی کودک بوجود آمده است. این اصطلاح برای اولین بار در سال ۱۷۴۱ بوسیله آقای نیکلاس آندره (Nicholas Andre) متداول شد. علت این ترکیب آن بود که در ابتدا ارتوپدی بدنبال صاف کردن اندام‌ها در بچه‌هایی بود که دست و پا یا ستون فقرات کج داشتند. بشر از زمان‌های قدیم درگیر شکستگی‌ها و بیماری‌های گوناگون استخوان و مفاصل بوده و است. اسکلت‌های به دست آمده از قرن‌ها قبل از میلاد در نقاط مختلف دنیا و آثار بدست موجود در اجسام مومیایی شده مصری موید وجود ضایعات مختلف مفاصل و استخوان بوده است. قابل ذکر است زکریای رازی، دانشمند ایرانی، اولین کسی است که از گچ برای ثابت کردن شکستگی‌ها استفاده نموده است.



تصویر درخت کج بسته شده به یک تیرک، نماد ارتوپدی است.

فیزیوتراپی (physiotherapy) شیوه‌ای از درمان بیماری‌ها و اختلالات عصبی- ماهیچه‌ای- اسکلتی با استفاده از تجهیزات مکانیکی، جریان‌های الکتریکی، مانورهای دستی، تمرینات ورزشی و عوامل فیزیکی دیگر است. در این روشها از ورزش، نور، پرتوهای فرابنفش و فروسرخ، گرما و جریان برق استفاده می‌شود. در واقع فیزیوتراپی حیطه‌ای از پزشکی است که هدف آن پیشگیری از بیماری‌ها، درمان، توانبخشی و بالا بردن سطح سلامت می‌باشد.

واژه فیزیوتراپی از «فیزیو= جسمانی و یا طبیعی» و «تراپی=درمان»، به معنای ترکیبی درمان جسم ساخته شده است.

درمان در فیزیوتراپی به طور کلی به سه گروه اصلی تقسیم می‌شود:

۱- تمرین درمانی: فیزیوتراپیست به وسیله تجویز؛ انجام و آموزش ورزشهای درمانی خاص؛ ماساژ؛ ورزش در آب (Hydrotherapy)؛ اقدام به درمان بیمار یا افزایش سطح سلامت وی می‌کند.

۲- الکتروتراپی: درمان به وسیله دستگاههای ویژه انجام می‌شود، این دستگاهها معمولاً امواج خاصی را (مثل امواج میکرو ویو؛ امواج کوتاه رایویی؛ امواج مافوق صوت؛ امواج الکتریکی) ایجاد می‌کنند که همگی توسط دستگاه به شکل خاصی تولیدشده و تغییر می‌یابند(مدوله می‌شوند).

۳- مهارتهای درمان با دست (Manual Therapy)

در تمام فصول این کتاب سعی شده است که به زبان ساده و در عین حال علمی به بیان اختلالات شایع ارتوپدی و درمان های فیزیوتراپی آنها که منطبق بر درمان های گروه اول (تمرین درمانی) است پردازیم، به گونه ای که بیمار بتواند با مطالعه این کتاب به علت، چگونگی تشخیص و درمان های طبی رایج اختلال موردنظر به همراه تمرین‌های فیزیوتراپی ساده که در منزل نیز قابل انجام است، دست یابد.

البته اگر در این کتاب گاهی از اصطلاحات پزشکی استفاده شده، هدف در واقع آشنایی با یکسری اصطلاحات رایج مورد استفاده در پزشکی و در عین حال بالا رفتن اطلاعات عمومی شما خوانندگان عزیز بوده است.

همچنین هدف از شروع هر فصل با عنوان درد آن ناحیه این بوده است که خواننده بتواند با رجوع به فصل مربوط به درد آن مفصل، علاوه بر راحت تر پیدا کردن اختلال مسبب آن درد، با سایر اختلالات شایع ایجاد کننده درد آن مفصل نیز آشنایی پیدا کند.

این کتاب به ترتیب شامل ۱۵ فصل علل شایع درد گردن، درد شانه، درد آرنج، درد مچ دست، درد کمر، درد دنبالچه، درد لگن و ران، درد زانو، درد مچ پا، آرتروز به انضمام اطلاعاتی در مورد پوکی استخوان، شکستگی ها، ورزش های حین بارداری و بعد زایمان و در آخر دارونامه ای محتوی

داروهای شایع مورد استفاده در اختلالات ارتوپدی به همراه عوارض و ممنوعیت های مصرف آنها است.

که در هر یک سعی شده در ابتدا توضیحی مختصر در مورد خود بیماری و نحوه شیوع آن ارائه شود و در ادامه به علائم، نحوه تشخیص، درمان طبی شایع مورد استفاده و در آخر تمرین های فیزیوتراپی ساده پرداخته شود.

این کتاب حاصل جمع آوری و تدوین مطالب مناسب جهت ارائه بهترین خدمات درمانی با حداقل امکانات می باشد لذا خواهشمندیم در صورت ابتلا به بیماری های خاص و یا عدم اطمینان در تشخیص قطعی بیماری خود حتما قبل از انجام تمرینات با درمانگر و پزشک مربوطه مشاوه نمایید.

همچنین اضافه می کنیم در صورت هرگونه مشکل احتمالی یا افزایش ناگهانی درد، درمان پیشنهادی را متوقف نموده و به پزشک مربوطه مراجعه نمایید.

مطمئنا این کتاب خالی از اشتباه و نقص نبوده که با کمک پیشنهادها و انتقادهای شما عزیزان امید است در ویرایش های بعدی کامل تر شود.

نویسندگان این کتاب بر این باورند که با تهیه و تدوین این کتاب راهی در جهت ارتقا علم پزشکی در بین جامعه و قدمی در جهت کاهش درد و بازگشت هر چه سریعتر بیماران ارتوپدی به زندگی روزمره با انجام اقداماتی ساده در منزل برداشته شود.

بر خود لازم میدانیم از تمامی اساتید دانشگاه علوم پزشکی تهران که بی دریغ و قدم به قدم در تمامی دوره پزشکی ما را یاری کردند، نهایت قدردانی را به عمل آوریم.

در انتها خداوند منان را شاکریم که ما را جزء بندگان خدمتگزارش قرار داده و توفیق گردآوری و تدوین این مجموعه را به ما عطا کرده است. امیدواریم توانسته باشیم گامی هر چند کوچک در جهت کمک به بندگانش برداشته باشیم.

دکتر مریم سرکرده
فیزیوتراپیست هانیه چوبساز

فهرست مطالب

فصل ۱ درد گردن ۱

کشیدگی عضلات گردن ۳	۱.۱
فتق دیسک بین مهره‌ای گردنی ۳	۲.۱
دنده گردنی ۶	۳.۱
آرتروز گردن ۷	۴.۱
درمان دردهای گردنی ۷	۵.۱

فصل ۲ درد شانه ۱۳

آرتروز مفصل شانه ۱۵	۱.۲
اختلالات تاندون عضله دو سر بازویی ۱۵	۲.۲
بیماری تاندون عضلات کلاهدک چرخاننده شانه ۱۷	۳.۲
شانه منجمد ۲۱	۴.۲

فصل ۳ درد مفصل آرنج ۲۷

آرنج تنیس بازان ۲۸	۱.۳
آرنج گلف بازان ۲۹	۲.۳
آرتروز آرنج ۳۱	۳.۳
بورسیت ۳۲	۴.۳

فصل ۴ بیماری‌های مچ دست و دست ۳۵

گانگلیون مچ دستی ۳۶	۱.۴
---------------------	-----

بیماری دکوروان	۳۸	۲.۴
سندروم مچ دست	۳۹	۳.۴
آرتروز مچ دست	۴۴	۴.۴

فصل ۵ کمر درد ۴۵

کمر درد حاد	۴۷	۱.۵
کمر درد مزمن	۴۸	۲.۵
اصول صحیح ایستادن، خوابیدن و نشستن	۵۴	۳.۵
اصول صحیح حین بلند کردن و حمل اشیاء	۵۷	۴.۵
ورزش‌های مضر و مفید در مبتلایان به کمر درد	۵۹	۵.۵
تمرینات فیزیوتراپی برای درد پشت و کمر	۶۰	۶.۵
آب درمانی در درمان کمر درد	۶۷	۷.۵

فصل ۶ درد دنبالچه ۷۱

درمان درد دنبالچه	۷۳	۱.۶
تمرین‌های فیزیوتراپی جهت تسکین درد دنبالچه	۷۴	۲.۶

فصل ۷ درد مفصل ران ۷۹

التهاب مفصل یا آرتريت	۸۰	۱.۷
بورسیت	۸۱	۲.۷

فصل ۸ درد مفصل زانو ۸۳

دردهای قسمت داخلی زانو	۸۵	۱.۸
دردهای قسمت جلوی زانو	۸۹	۲.۸
دردهای قسمت خارجی زانو	۹۳	۳.۸
ورزش‌های مضر برای زانو درد	۹۳	۴.۸
تمرین‌های فیزیوتراپی اختصاصی جهت تقویت عضلات زانو	۹۴	۵.۸
آب درمانی در درمان زانو درد	۹۷	۶.۸

فصل ۹ بیماری‌های مچ پا و پا ۱۰۳

پیچ خوردگی مچ پا ۱۰۴	۱.۹
خارپاشنه ۱۱۲	۲.۹
فرورفتن ناخن پا در گوشت ۱۱۷	۳.۹
کف پای صاف ۱۱۸	۴.۹
هالوکس والگوس (بونبون) ۱۲۱	۵.۹

فصل ۱۰ آرتروز ۱۲۵

آرتروز گردن ۱۲۷	۱.۱۰
آرتروز مفصل شانه ۱۳۳	۲.۱۰
آرتروز مچ دست ۱۳۶	۳.۱۰
آرتروز مفصل بین اولین استخوان کف دست با مچ دست ۱۳۷	۴.۱۰
آرتروز مفصل ران ۱۴۰	۵.۱۰
عمل جراحی تعویض مفصل ران ۱۴۱	۶.۱۰
آرتروز مفصل زانو ۱۴۳	۷.۱۰
عمل جراحی تعویض مفصل زانو ۱۴۶	۸.۱۰
آرتروز مچ پا ۱۴۸	۹.۱۰
اصول کلی درمان آرتروز ۱۵۰	۱۰.۱۰

فصل ۱۱ شکستگی‌ها و انواع آن ۱۵۷

تشخیص و درمان ۱۶۰	۱.۱۱
نکاتی در مورد شکستگی‌ها ۱۶۰	۲.۱۱

فصل ۱۲ پوکی استخوان ۱۶۷

علل ایجاد پوکی استخوان ۱۷۰	۱.۱۲
تشخیص پوکی استخوان ۱۷۱	۲.۱۲
درمان پوکی استخوان ۱۷۱	۳.۱۲

فصل ۱۳ ورزش‌های تقویت عضلات در حاملگی ۱۷۷

فصل ۱۴ حرکات ورزشی بعد از زایمان ۱۸۳

تمرین و ورزش در روزهای اول بعد از زایمان	۱۸۴	۱۰۱۴
تمرین و ورزش بعد از ۶ هفتگی	۱۸۸	۲۰۱۴
ورزش‌های سخت با تجویز پزشک (بعد از ۶ هفتگی زایمان)	۱۹۱	۳۰۱۴

فصل ۱۵ دارونامه ۱۹۳

ناپروکسین	۱۹۴	۱۰۱۵
دیکلوفناک	۱۹۵	۲۰۱۵
استامینوفن	۱۹۷	۳۰۱۵
آسپرین	۱۹۸	۴۰۱۵
ایبوپروفن	۲۰۰	۵۰۱۵
ايندومتاسين	۲۰۱	۶۰۱۵
باکلوفن	۲۰۳	۷۰۱۵
سلکوکسیب	۲۰۴	۸۰۱۵
تریامسینولون	۲۰۵	۹۰۱۵
پیروکسیکام	۲۰۶	۱۰۰۱۵
پردنیزولون	۲۰۸	۱۱۰۱۵
متوکاربامول	۲۰۹	۱۲۰۱۵

منابع و مراجع ۲۱۱

درد گردن (Cervical pain)

۱.۱ کشیدگی عضلات گردن ۳

۲.۱ فتق دیسک بین مهره‌ای گردنی ۳

۳.۱ دنده گردنی ۶

۴.۱ آرتروز گردن ۷

۵.۱ درمان دردهای گردنی ۷