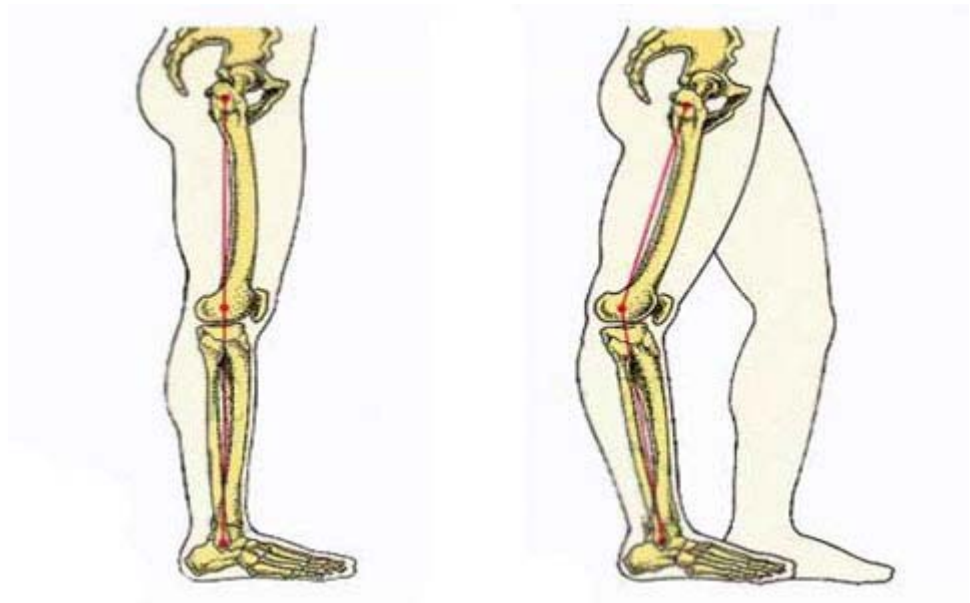


زانوی عقب رفته و حرکات اصلاحی

زانوی عقب رفته یکی از انواع تغییر شکل های زانو است که در آن ، زانو عقب تر از وضعیت طبیعی قرار می گیرد. به عبارت دیگر ، زانو با دامنه بیشتر از حد طبیعی باز می شود که این عمل غیر طبیعی است.

علل زانوی عقب رفته

- ✓ ضعف عضلات چهار سر
- ✓ فلج عضله چهار سر
- ✓ کوتاهی عضله چهار سر
- ✓ ضعف عضلات پشت ران
- ✓ ضعف عضلات پشت ران و چهار سر
- ✓ فلج عضلات پشت ران



عوارض ناشی از تغییر شکل زانوی عقب رفته

۱- آرتروز زود رس

به علت وارد شدن فشارهای غیر طبیعی ، فرد دچار آرتروز زودرس زانو می شود .

۲-درد

درد زانو به علل مختلف، از جمله کشش بافت های نرم، وارد آمدن فشار غیرطبیعی بر سطوح مفصلی ، و فشرد شدن استخوان کشکک روی استخوان ران بروز می کند. بنابراین درد ممکن است در قسمت جلو زانو به علت فشردگی کشکک روی استخوان ران و همچنین در عقب زانو به علت کشش بافت های نرم خلفی ایجاد شود .

۳-تغییر در راستای ستون مهره ها

در صورتی که تغییر شکل یک طرفه باشد، می تواند موجبات انحراف ستون مهره ها را فراهم آورد .

۴-تغییر الگوی راه رفتن

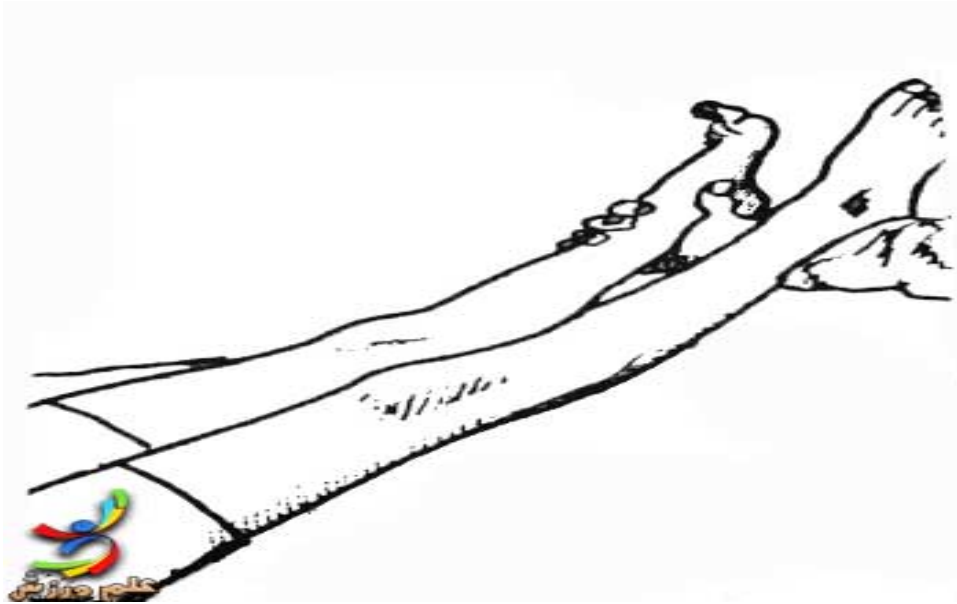
راه رفتن فرد از حالت طبیعی خارج می شود .

۵-افزایش آسیب پذیری زانو

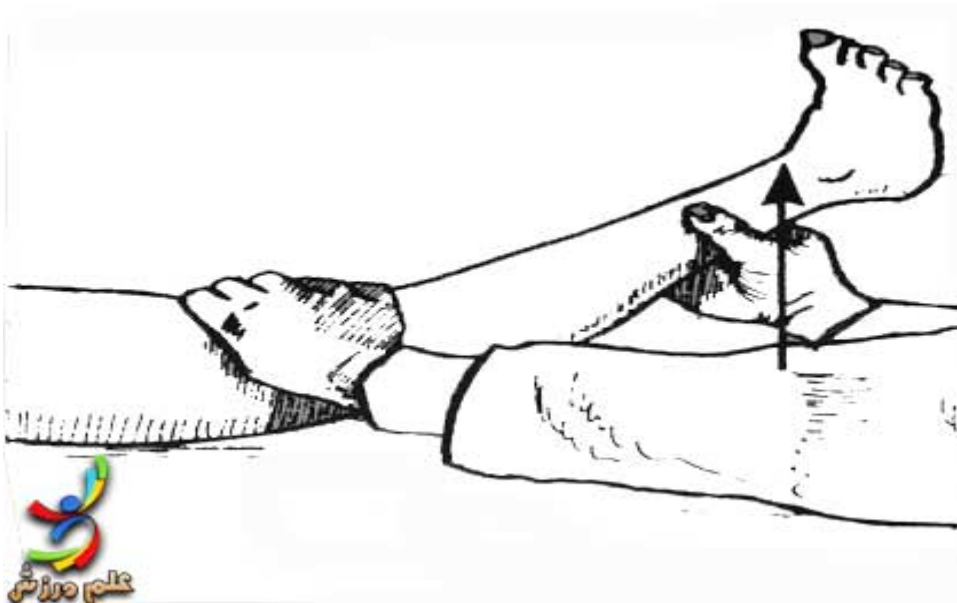
نظر به این که در این وضعیت زانو از وضع بیومکانیکی طبیعی خارج می شود، آسیب پذیری آن افزایش می یابد و احتمال پارگی وترها و رباط های اطراف زانو زیاد می شود .

تشخیص زانوی عقب رفته

۱- برای این منظور ، می توان دو پا را از سطح زمین بلند کرد. این کار در حالی صورت می گیرد که فرد طاقباز خوابیده است . زاویه زانو در حالت طبیعی و هنگامی که کاملاً صاف می باشد، صفر درجه است، اما اگر زانو عقب رفته باشد، این زاویه تغییر خواهد کرد. در صورتی که یک طرفه باشد، تغییر شکل را در مقایسه با سمت سالم بهتر می توان تشخیص داد. در دو طرفها نیز اندازه گیری زاویه باز شدن زانو به تشخیص کمک می کند .

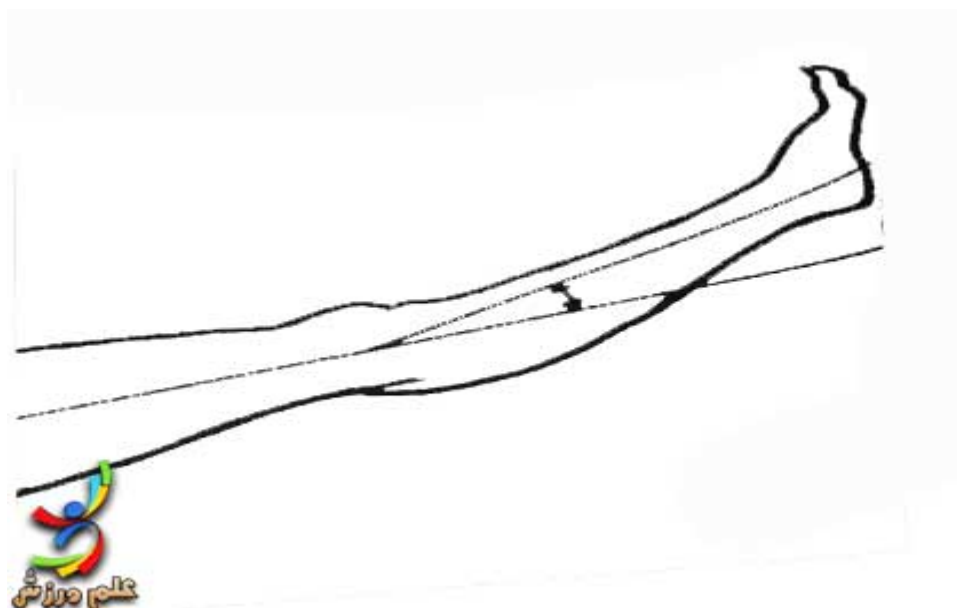


۲- در حالی که درشت نی و استخوان ران در یک خط قرار گرفته اند (زاویه صفر درجه یا ۱۸۰ درجه) ساق را بلند کنید. بلند کردن ساق موجب می شود که درشت نی نسبت به استخوان ران در سطحی بالاتر و زاویه دار واقع می شود. این حالت ، نشن دهنده زانوی عقب رفته است .



نحوه اندازه گیری زانوی عقب رفته

برای این منظور ، راستای ساق و ران که در یک خط هستند ، به عنوان وضعیت طبیعی و صفر درجه در نظر گرفته می شود. حال ، جلو آمدن ساق نسبت به ران زاویه ای ایجاد می کند که میزان درجه زاویه عقب رفتن زانو را مشخص می کند.



حرکات اصلاحی

۱- ضعف عضلات چهار سر

در صورتی که ضعف عضلات چهار سر عامل ایجاد تغییر شکل باشد باید آن را تقویت کرد که در ادامه به تعدادی از تمرینات تقویتی ، از ساده به مشکل اشاره می شود :

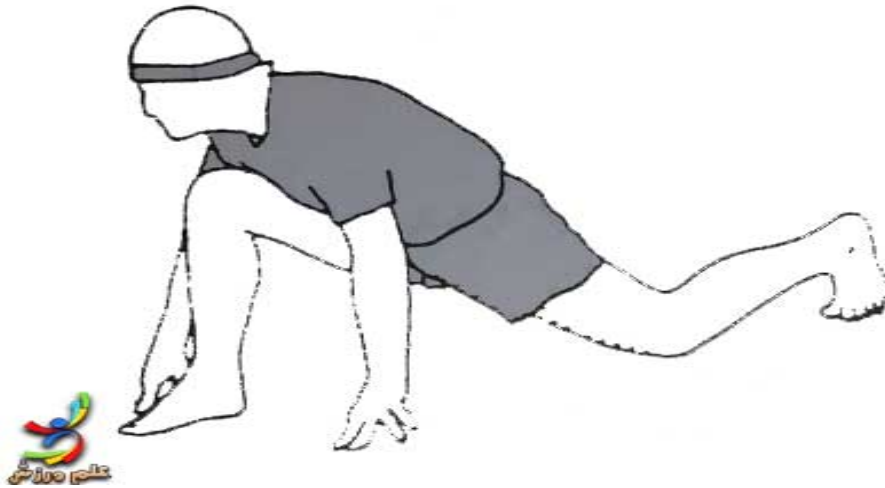
تمرینات پیشرونده برای تقویت عضله چهار سر

- ✓ انقباض ایزومتریک: پاها را دراز کنید، در حالی که پاها صاف و کشیده هستند، همزمان عضلات ران هر دو پا را منقبض کنید. این تمرین را چند بار تکرار کنید .
- ✓ انجام حرکت باز کردن زانو: روی زمین دراز بکشید و یک پد یا چیزی مشابه آن به ارتفاع ۷ سانتیمتر (۳ اینچ) زیر زانو قرار دهید. سپس در این حالت زانو را باز کنید و به وضعیت اول برگردید .
- ✓ بالا بردن پا با زانوی صاف : روی زمین دراز بکشید سپس بدون اینکه زانو را خم کنید، پا را از مفصل ران رو به بالا حرکت دهید .
- ✓ بالا بردن پا و اعمال مقاومت: این تمرین مانند حرکت قبلی انجام می شود ، منتها با استفاده از یک وزنه که موجب اعمال مقاومت می شود. وزنه های را با به مچ بسته ، (می توانید کسبه های کوچکی را با شن پر کنید و از آن استفاده کنید) و سعی کنید پا را صاف کنید. به تدریج می توانید سنگینی وزنه را برای تقویت عضله چهار سر افزایش دهید .

۲- کوتاهی عضله چهار سر

در این مورد، کوتاهی عضله چهار سر باید با استفاده از حرکات کششی بر طرف شود.

کشش عضله چهار سر: فرد در حالی که روی یک پا نشسته است ، پای دیگر را به سمت عقب می برد . در این حالت ، در مفصل ران عضلات خم کننده تحت کشش قرار می گیرند. از طرفی ، عضله راست رانی هم که جزء عضلات چهار سر ران است ، تحت کشش قرار می گیرد. با خم کردن زانو، بقیه قسمت های عضله چهار سر نیز کشیده می شوند .



کشش عضله چهار سر در حالت ایستاده: با دست چپ پای (قسمت مچ پا و پا برای اعمال کشش به عضلات جلو پا به صورت هم زمان و قسمت جلو پا را) راست را می گیرد و زانو را خم می کند ، سپس ران را باز می کند ، به طوری که عضله چهار سر کشیده می شود .



۳- قوی بودن عضله چهار سر

اگر قدرت عضله چهار سر خیلی زیاد اشد، به طوری که با عضلات خم کننده زانو متعادل نباشد، می تواند تغییر شکل زانوی عقب رفته را ایجاد کند. در این حالت حرکات اصلاحی باید در جهت پایداری تقویت عضلات خم کننده زانو باشد .

✓ فرد رو به شکم می خوابد و زانوی خود را خم می کند ، با انجام این حرکت عضلات خم کننده زانو فعال می شوند. این حرکت برای هر پا انجام شود.

✓ اگر فرد در حالت خوابیده رو به شکم بتواند زانوی خود را خم کند ، برای اعمال مقاومت می توان از وزنه ای کم استفاده کرد، به این ترتیب که وزنه کوچکی به مچ پا بسته می شود و فرد زانوی خود را در این حالت خم می کند. مقاومتی که از طریق وزنه اعمال می شود ، موجبات تقویت بیشتر عضلات خم کننده زانو را فراهم می آورد . به تدریج و با بهبود قدرت عضلانی فرد می توان میزان وزنه را افزایش داد.

زانوی عقب رفته خفیف

در موردی که زانوی عقب رفته خفیف است ، استفاده از کفش پاشنه دار می تواند در جلوگیری از پیشرفت تغییر شکل و اصلاح آن مفید باشد. در موارد شدید تغییر شکل ، باید از وسایل کمکی زانو استفاده کرد.

تهیه و تدوین: elmevarzesh.com

منبع: حرکات اصلاحی دکتر یحیی سخنگوی