



راهنمای آموزشی بیماران

کندرو مالاسی پاتلا

(سائیدگی استخوان کشکک)

۱۳۱



نویسنده:

دکتر فرزانه ترکان

متخصص و رئیس بخش طب فیزیکی و توان بخشی مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفا

کندرومالاسی استخوان پاتلا (کشکک) یعنی آسیب غضروف پشت مفصل کاسه زانو، این بیماری یکی از شایعترین اختلالات مفصل زانو می باشد که در اکثر مواقع با تشخیص های دیگر تداخل دارد.

استخوان پاتلا (کشکک) کجاست ؟

پاتلا در واقع استخوان کاسه زانو می باشد. این استخوان داخل تاندون عضله چهارسرران قرار گرفته است. تاندون عضله چهارسر، از عضله قوی چهارسر شروع می شود و پس از پیچیدن استخوان پاتلا، به لبه استخوان ساق می چسبد. پشت استخوان کشکک به وسیله غضروف نرمی پوشیده شده است که باعث لغزندگی مناسب قسمت انتهایی استخوان ران، در زمانی که شما پای خود را دراز می کنید، می شود.



سائیدگی استخوان کشکک چیست ؟

کندرومالاسی یا سائیدگی استخوان کشکک به معنی آسیب غضروف مفصلی می باشد.

درجه آسیب ممکن است از ملایم تا شدید متغیر باشد.

کندرومالاسی به چه دلایلی ایجاد میشود؟

این اختلال اغلب در بزرگسالان جوان و نوجوان دیده می شود و بیشتر در زنان شیوع دارد. البته علت دقیق آسیب غضروف مشخص نیست اما تصور بر این است که غضروف پاتلا به جای لغزندگی مناسب دچار کشیدگی در قبال قسمت انتهایی استخوان می شود. این امر ممکن است باعث آسیب غضروف شود.



شرایط ایجاد این آسیب شامل :

- استفاده بیش از حد از مفصل زانو که در بعضی مشاغل بوجود می آید.
- اختلال محوری مفصل زانو که باعث کشیدگی استخوان پاتلا روی استخوان ران می شود، که این اختلال می تواند ناشی از اختلال رشد استخوان یا عدم هماهنگی عضلات اطراف مفصل باشد.
- به عنوان مثال قدرت عضله چهارسر بیشتر از عضلات خلف ران باشد.
- اجتماع اختلال محوری مفصل و استفاده بیش از حد از مفصل، که این علت شایعترین دلیل کندرومالاسی می باشد.
- آسیب زانو ناشی از آسیبهای مکرر کوچک یا رباطهای مفصلی شل که باعث مفصل پر حرکت می گردد.

- در افراد سالمند ممکن است این اختلال در نتیجه سیر پیری ایجاد شود که باعث پارگی غضروف می شود.

علائم

- **درد اطراف مفصل:** درد اغلب جلو، اطراف یا کنار زانو می باشد. درد مشخصا در بالا و پائین رفتن از پله ها و یا در نشستن طولانی مدت در شرائطی که زانو خم بماند، ایجاد می شود.
- ایجاد لغزندگی یا صدا در زمان حرکت زانو
- به شکل نادر ممکن است تورم ناشی از تجمع مایع در مفصل ایجاد شود.

روشهای تشخیص

معمولا تشخیص براساس علائم بیمار، به علاوه معاینه زانو توسط پزشک انجام می گیرد.

در صورت نیاز به رد تشخیص بیماریهای مشابه، پزشک درخواست تستهای تکمیلی دیگر چون رادیوگرافی- آزمایش خون یا MRI می نماید.



درمان

- پرهیز از استفاده شدید و مداوم مفصل زانو تا زمانیکه درد کاهش یابد.



- **داروهای ضد درد:** استامینوفن یا داروهای ضد التهاب مانند ایبوپروفن.



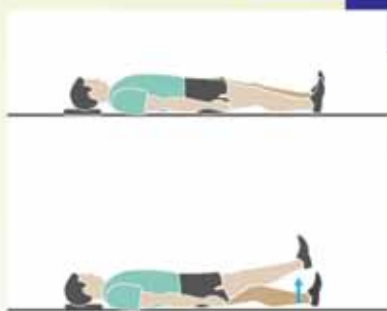
- **فیزیوتراپی:** جهت افزایش قدرت عضلات اطراف مفصل که باعث کاهش استرس مفصل خواهد شد، فیزیوتراپی توصیه می شود.

هم چنین ورزشهای خاص جهت اصلاح محور مفصل و ایجاد تعادل مناسب عضلات اطراف مفصل در صورت نیاز تجویز می شود.

- **ورزش اصلی توصیه شده** جهت حفظ قدرت مفصل و ممانعت از ساییدگی سطوح مفصلی، ورزش تقویت عضله چهارسر ران می باشد. به علت قرار گیری استخوان کشکک روی مفصل و این که تنها اتصال این استخوان، تاندون عضله چهار سر می باشد، توجه به تقویت قدرت عضله مذکور باعث بهبود علائم و جلوگیری از پیشرفت استئو آرتрит (آرتروز) زانو می شود.

- **روش تقویت عضله چهارسر ران:** ابتدا مچ پا را به طرف صورت کشیده و در حالیکه زانو به شکل صاف قرار گرفته است عضله چهار سر را منقبض کنید، تا شماره ۵ بشمارید و سپس عضله را آزاد کنید. این روش در طی روز ۳ بار

هر بار ۳۰ مرتبه برای هر پا توصیه می شود، سپس برای تقویت عضله، تعداد شمارش تا ۱۰ به تدریج افزایش می یابد. پس از گذشت ۲ هفته ورزش مذکور در حالیکه پا را از زمین بلند کرده انجام می شود.



- بانداژ استخوان کشکک: بانداژ محکم و چسبنده روی استخوان کشکک جهت اصلاح محور استخوان توصیه می شود که در بعضی بیماران اثرات مفیدی خواهد داشت.

جراحی

معمولا جراحی لازم نیست اما در صورت عدم پاسخ به درمانهای ذکر شده، می تواند مفید باشد.

عمل آرتروسکوپی جراحی پیشنهادی می باشد که در طی آن یک دوربین بسیار کوچک داخل مفصل زانو قرار می گیرد و جراح با مشاهده داخل مفصل و غضروف، جراحی را از طریق لوله دوربین داخل مفصل انجام می دهد.





- در موارد ذیل جراحی انجام می‌گیرد:
- رباط‌های سفت داخل استخوان کشکک ممکن است بریده شوند تا امکان قرار گیری بهتر و حرکت نرم تر مفصل را فراهم نماید.
- نرم کردن و تراشیدن غضروف کنار استخوان کشکک
- در موارد نادر اگر روشهای مذکور پاسخ ندهد، ممکن است استخوان کشکک خارج شود.

سیر بیماری

پیش آگهی خوب می‌باشد. بیشتر مردم نتایج قابل قبولی از درمانهای رایج چون فیزیوتراپی می‌گیرند. به علاوه اینکه کندرومالاسی باعث افزایش ریسک بیماری التهابی مفصل و آرتریت در طول زندگی نمی‌گردد.

راهنمای آموزشی بیماران

کندرو مالاسی پاتالا (سائیدگی استخوان کشکک)

تمام حقوق مادی و معنوی این کتاب برای مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفا محفوظ است.
تجریش - دزلیشب - خیابان رضایی - کوی مرتضی عباسی - بلاک ۲ - واحد ۲
تلفن: ۰۲۱-۳۳۷۲۹۰۱ - ۳۳۷۱۹۵۳۳ - ۳۳۷۲۹۰۲ - تلفکس: ۰۲۱-۳۳۷۲۹۰۲

ناشر: انتشارات میرماه (۱۳۹۱-۲۲۷۲۲۹۰۱) گرافیک: مهدیه ناظم زاده
نویسنده: **لیتوگرافی و چاپ: قلم چاپ جوربند**
دکتر فرزانه ترکان
نوبت و سال انتشار: اول/ ۱۳۹۱
شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

صحافی: عطف
قیمت: ۶۵۰۰ ریال
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۴-۰۸۳-۷

سروشنامه
عنوان و نام پدیدآور

سروشنامه
مشخصات نشر

سروشنامه
مشخصات ظاهری

سروشنامه
فروست

سروشنامه
شابک

سروشنامه
وضعیت فهرست‌نویسی

سروشنامه
موضوع

سروشنامه
موضوع

سروشنامه
شناسه افزوده

سروشنامه
شناسه افزوده

سروشنامه
رده بندی کنگره

سروشنامه
رده بندی دیویی

سروشنامه
شماره کتابشناسی ملی

ترکان، فرزانه، ۱۳۴۸ -
کندرومالاسی پاتالا (سائیدگی استخوان کشکک) /
نویسنده فرزانه ترکان ؛ آیه سفارش | بیمارستان
فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ص)، مرکز تحقیقات
علوم اعصاب شفا.
تهران : میرماه ، ۱۳۹۱ .
۸ص: مصور (رنگی).
بیمارستان فوق تخصصی خاتم‌الانبیاء (ص)؛ ۱۳۱ .
۶۵۰۰ : ۶۵۰۰-۶۰۴-۰۸۳-۷-۰۸۳-۷-۰۶۰۰-۶۰۴-۰۶۷۸

کشکک زانو - زخم‌ها و آسیب‌ها
کشکک زانو - زخم‌ها و آسیب‌ها - پیشگیری
بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی خاتم‌الانبیاء (ص)
بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی خاتم‌الانبیاء (ص)
مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفا
۱۳۹۱ ۹۱۴۶۱: RD۵۶۱

۶۱۷۵۸۲ :
۳۰۵۱۱۲۵



საქართველო

