

درمان آرتروز با ورزشهای مناسب

تحقیق و نگارش:

رقیه رضایی

رضائی، رقیه، ۱۳۳۸ -
درمان آرتروز با ورزشهای مناسب / مولف رقیه
رضایی، ویرایش ح - عطائی راد. - مشهد: شهیدی پور،
۱۳۸۳.
۵۴ ص.

ISBN 964-6526-14-4 :

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

۱. آرتروز. الف. عنوان.

۶۱۶/۷۲۲

۳۲۸۵۸-۸۳م

RC ۹۳۲/۶۱۴

کتابخانه ملی ایران

اثری از : موسسه پژوهشی فرهنگ بهداشت حسینی نژاد
با همکاری انتشارات شهیدی پور

درمان آرتروز با ورزشهای مناسب

تحقیق و نگارش : رقیه رضایی

ناشر: شهیدی پور

ویرایش: ح - عطائی راد

طرح جلد: سید حسن موسوی - گرافیک آمون

حروفچینی و صفحه آرائی: رویایی

تصاویر داخلی: رجب پور

چاپ و صحافی: سعید

تیراژ: ۵۰۰ جلد - ۵۴ صفحه - رقعی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۸۴

قیمت: ۹۵۰ تومان

شابک: ۹۶۴-۶۵۲۶-۱۴-۴

حق چاپ محفوظ و متعلق است به

موسسه پژوهشی فرهنگ بهداشت حسینی نژاد

شماره ثبت: ۱۴۹۰

مشهد - ص. پ ۱۴۶۷ - ۹۱۸۹۵

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷.....	سخنی با خوانندگان
۸.....	باید بدانیم
۱۰.....	پیشگفتار
۱۲.....	کلیات
۱۵.....	فصل اول: آرتروز و عوارض آن
۱۵.....	تعریف
۱۷.....	ساختمان و عملکرد مفصل‌ها
۲۰.....	انواع بیماری آرتروز
۲۷.....	فصل دوم: درمان آرتروز
۲۹.....	درمان‌های پزشکی
۳۰.....	داروهای تعدیل‌کننده
۳۱.....	جراحی
۳۲.....	درمان با تغذیه درست
۳۹.....	فصل سوم: درمان آرتروز با ورزش
۴۰.....	شروع کنید
۴۱.....	پیش بروید
۴۲.....	چند نکته را رعایت کنید

سخنی با خوانندگان

مدت چهار سال است به ورزش روی آورده‌ام. پس از سالها کار و تجربه در عرصه ورزش، در امتحان مربیگری شرکت کردم و قبول شدم. من به کمک ورزش صحیح، دیسک کمر خود را که سالها به آن مبتلا بودم و از آن رنج می‌بردم، درمان کردم و علاوه بر آن، اعتماد به نفس خویش را تقویت نمودم.

امیدوارم با ارائه‌ی تجربه‌های خویش در این کتاب، به بهبود کسانی که به بیماری آرتروز مبتلا شده‌اند با آموزش تمرینات ورزشی متناسب (نه خیلی تند و نه خیلی کند) کمک کنم.

رقیه رضایی

باید بدانیم

باید بدانیم که قبل از درمان مرحلهٔ پیشگیری قرارداد دارد که اولویت دارد. زیرا با پیشگیری، در وقت و هزینه صرفه جویی و سلامت خود را تضمین می‌کنیم.

اندکی آگاهی در مورد وضعیت صحیح کار و ورزش، ما را به این هدف رهنمون می‌سازد. گاه با مصرف داروهای مسکن به ویژه مسکن‌های موضعی (پمادها) و در نتیجه بر طرف شدن درد، شما به کار و فعالیت می‌پردازید اما بدون آن که خود احساس کنید مفاصل مبتلا را دچار آسیب می‌کنید.

تلاش ما بر این است تا با مطالعه‌ی این کتاب جسم شما سالم‌تر و انعطاف پذیرتر شود تا به هنگام کار روزانه و خدای ناکرده بر اثر بروز حوادث و پیشامدها کمتر آسیب ببینید.

همه ما در مورد وضعیت صحیح نشستن، بلند کردن اشیاء سنگین، حفظ شکل صحیح مهره‌ها در هنگام کار و پشت‌میز و... چیزهایی شنیده ایم. علاوه بر رعایت این نکات، انجام دادن حرکات ورزشی که در این کتاب آمده جریان خون شما را تشدید و قلب را فعال و نیرومند می‌سازد. عضلات انعطاف لازم را می‌یابند و از خشکی و خمودی بیرون می‌آید و در نتیجه چهره شما بشاش‌تر و روشن‌تر از پیش می‌باشد.

اگر شما سالم هستید قطعاً ورزش به حفظ سلامت شما کمک خواهد کرد و اگر مبتلا به آرتروز هستید جهت انجام ورزشهای خاص آن بسته به آن که کدام مفاصل را درگیر کرده باشد حتماً باید با پزشک متخصص مشورت کنید.

پیشگفتار

آرتروز از دیرباز یکی از شایع‌ترین بیماری‌های شناخته شدهٔ افراد کهنسال و میانسال بوده است و معمولاً مفصل‌های دست و پا، لگن، و ستون فقرات را مبتلا می‌کند.

این بیماری از دو دسته عوامل ارثی و محیطی ناشی می‌شود. نقرس، ورم مفاصل، استخوان‌ها، روماتیسم از انواع ارثی، عفونت مفاصل و آسیب دیدگی از جمله انواع محیطی آرتروز شمرده می‌شوند.

متداول‌ترین داروها برای درمان آرتروز، مسکن‌ها و داروهای ضدالتهاب هستند که در بعضی بیماران سبب زخم معده، یبوست، خواب‌آلودگی، و مانند آنها می‌شوند اما کمتر در درمان انواع این بیماری مؤثر واقع می‌شوند. در نتیجه بسیاری از مبتلایان به آرتروز درصدد یافتن راه‌هایی هستند که دردهای آنان را کاهش دهد و احیاناً آن‌ها را بهبود بخشد.

راه‌های گوناگونی برای کنترل و بهبود آرتروز و سایر دردهای مزمن در سراسر دنیا پیشنهاد شده است. این راه‌ها را می‌توان از جمله در پزشکی متداول و مدرن، طب سنتی، طب فشاری، یوگا، هومئوپاتی، یا ترکیبی از آن‌ها جست و جو کرد و افراد فارسی‌زبان علاقه‌مند به این روش‌ها و روش‌های درمانی دیگر برای بررسی و بهره‌گیری از این راه‌ها باید به منابع گوناگون و از جمله کتاب‌هایی که در این موضوعات تألیف و یا ترجمه شده‌اند مراجعه کنند. اما آنچه در کتابچه حاضر مورد نظر ماست آشنا کردن مبتلایان به آرتروز با دسته‌ای از حرکات‌های بدنی و نرمش‌های ویژه است که اگر با برنامه‌ریزی و نظم و حوصله و دقت انجام شوند نتایج خوب و التیام بخش در پی خواهند داشت.

امید است از نرمش‌های موجود در این کتاب که با تصویرهای مناسب همراه شده است به درستی بهره‌گیری کنید.

تندرست و موفق باشید