

# آرتروز (ساییدگی غضروف مفصل)

بررسی مطالب علمی توسط کارینا توشتنسون، پزشک و فیزیوتراپ دارای پروانه رسمی

آرتروز ممکن است مفصل های مختلفی را مبتلا کند. بغیر از مفاصل زانو و لگن خاصره مثلاً انگشت شست دست و مفاصل انگشت های دست، انگشت بزرگ پا، مفصل آرواره، مفاصل شانه ها و کمر می توانند دچار آرتروز شوند. آرتروز بغیر از مفاصل بر روی سایر اندام بدن تأثیری نمی گذارد.

## درمان

درمان این بیماری روی کاهش درد و بهبود قدرت حرکت مفصل متمرکز می شود. درمان پایه برای این بیماری از اطلاع رسانی، فعالیت جسمی و در صورت نیاز کاهش وزن تشکیل می شود.

گاهی اوقات ممکن است تسکین درد با داروی دارای ماده "پاراستامول" یا داروهای ضد التهاب ضروری باشد تا بتوان تمرین جسمی کرد و فعال بود. احساس درد هنگام یا پس از فعالیت جسمی به خودی خود خطرناک نیست و باعث وخامت بیماری نمی شود.

## آیا می دانستید که...

آرتروز همیشه در عکس رادیولوژی دیده نمی شود.

فعالیت جسمانی درمان اصلی و مهم برای این بیماری است.

این بیماری با بالا رفتن سن عادی تر می شود ولی در بین افراد جوان نیز بروز می کند.

شما می توانید برای ناراحتی خود مستقیماً به فیزیوتراپ مراجعه کنید. یعنی معرفی نامه (remiss) لازم نیست.

حدوداً 750000 نفر در سوئد آرتروز دارند. تعداد زنان و مردان مبتلا به این بیماری یکسان است.

آرتروز عادی ترین نوع بیماری های روماتیسم مفصلی (التهاب مفصل) در سوئد است. آرتروز یعنی عدم تعادل میان تحیل و بازساخت غضروف مفصلی که به تدریج باعث نقصان کارکرد مفصل می شود.

احتمال ابتلا به این بیماری با بالا رفتن سن بیشتر می شود.

مفصلی که دچار آرتروز شده باشد خشک و دردناک می شود.

امروزه هیچگونه درمانی وجود ندارد که بتواند پیشروی این بیماری را متوقف کند، ولی ثابت شده که فعالیت جسمانی تأثیر بسیار مثبتی دارد.

## چه افرادی به این بیماری مبتلا می شوند

علت این بیماری کاملاً شناخته شده نیست. برخی از افراد دارای مشاغلی که در آنها فشار جسمی طولانی مدت، تکراری یا سنگین است، ریسک بیشتری برای ابتلا به آرتروز در درجه نخست در مفاصل لگن خاصره و زانوها وجود دارد. اضافه وزن، عدم فعالیت جسمی و ورزش در سطح قهرمانی از عوامل دیگر بروز این بیماری بشمار می روند. همچنین یک عامل ارثی نیز برای این بیماری وجود دارد.

## علائم بیماری

علائم بیماری آرتروز اغلب به تدریج و معمولاً در یک مفصل بروز می کند. این بیماری باعث می شود مفصل مبتلا به آرتروز خشک شود، قدرت حرکت دادن کاهش یافته و درد کند. درد ابتدا هنگام حرکت دادن مفصل یا فشار به آن بروز می کند ولی وقتی بیماری وخیم شود مفصل می تواند درد می تواند هنگام استراحت نیز درد کند. ناراحتی های این بیماری عقب نشینی می کنند، یعنی دوران های همراه با علائم زیاد بیماری جای خود را به دوره های بدون ناراحتی می دهند. مفصل می تواند ملتهب نیز بشود که با تورم و افزایش گرمای مفصل بروز می کند. این التهاب اغلب خفیف و گذراست. این بیماری ممکن است گاهی اوقات احساس بی ثباتی در مفصل ایجاد کند.

می گذارد. مأموریت ما آنست که تعداد حتی الامکان بیشتری از افرادی که در رابطه با بیماری روماتیسمی بتوانند از زندگی روزمره خوب و یک زندگی مطلوب برخوردار شوند.

انجمن بیماران مبتلا به روماتیسم یک سازمان دانش و آگاهی است که فرد را تقویت کرده و همواره در خدمت افراد مبتلا به بیماری روماتیسمی و سایر بیماری های مربوط به اندام های حرکتی است. ما یک منبع علمی برای اعضا، عموم مردم، سیاستمداران و رسانه ها هستیم. هیچ سازمان دیگری بغیر از انجمن بیماران مبتلا به روماتیسم دانش بیشتری در مورد چگونگی زندگی کردن همراه با داشتن بیماری های روماتیسمی، ندارد. اعضا این انجمن شش شماره از مجله محبوب ما بنام «Reumatikervärlden» را دریافت می کنند. وبسایت ما دارای مطالب خواندنی بیشماری در مورد تشخیص های بیماری، تحقیقات علمی و آخرین اخبار مطرح شده در انجمن است. شما می توانید در این وبسایت از طریق «وبلاگ» ما با سایر افراد تبادل تجربیات کنید.

به شما هم برای عضو شدن خوش آمد می گوئیم!  
به شماره 08-505 805 00 تلفن کنید یا از طریق وبسایت ما به آدرس [www.reumatikerforbundet.org](http://www.reumatikerforbundet.org) ثبت نام کنید.

### آدرس پستی

انجمن بیماران مبتلا به روماتیسم  
Box 12851 112 98 Stockholm  
آدرس مراجعه: Alströnergatan 39  
تلفن: 08-505 805 00

آدرس ایمیل: [info@reumatikerforbundet.org](mailto:info@reumatikerforbundet.org)  
وبسایت: [www.reumatikerforbundet.org](http://www.reumatikerforbundet.org)

درد نایستی از مرز “درد قابل تحمل” یا درجه 5 در یک مقیاس از 0 تا 10 عبور کند. درد بایستی پس از 24 ساعت به سطح قبل از فعالیت جسمی باز گردد. اگر درد بطور موقت از این حد بیشتر شود بایستی شدت فعالیت یا تداوم آن تنظیم شود. سایر گزینه های تسکین درد عبارتند از “انگیزش الکتریکی عصبها از طریق پوست” (TENS)، گرمایش/برودت، تمرین دادن مفاصل اطراف و انواع مختلف وسایل کمکی فنی ارتوپدی. در صورت ناراحتی شدید می توان از تزریق های موضعی کورتون استفاده کرد. این درمان ها همیشه باید همراه با فعالیت جسمی مناسب برای هر فرد باشد.

اگر آرتروز بسیار شدید باشد و سایر درمان ها امتحان شده باشند ولی تأثیری نداشته باشند ممکن است عمل جراحی لازم باشد. معمولاً مفصل مبتلا به آرتروز (اغلب مفصل زانو یا لگن خاصره) با یک مفصل مصنوعی (پروتز) جایگزین می شود.

### انجمن بیماران مبتلا به روماتیسم

### یک سازمان دانش و آگاهی

بیش از یک میلیون نفر در سوئد دارای نوعی بیماری روماتیسمی هستند. این بیماری روی اطرافیان و نزدیکان نیز تأثیر

### فروشگاه روماتیسم Reumashop

### “از سوی افراد مبتلا به روماتیسم

### برای افراد مبتلا به روماتیسم”

اگر می خواهید مطالب اطلاع رسانی (عمدتاً به زبان سوئدی) یا اشیاء طراحی شده برای انجمن را سفارش دهید به فروشگاه اینترنتی روماتیسم به آدرس [www.reumashop.se](http://www.reumashop.se) رجوع کنید یا با شماره تلفن 073-7890556 تماس بگیرید. در این فروشگاه مقداری وسایل کمکی نیز برای خریداری وجود دارد.

## تحقیقات علمی را از طریق بنیاد مبتلایان به روماتیسم حمایت کنید

هدیه خود را در وبسایت انجمن بیماران مبتلا به روماتیسم بدهید

<https://reumatikerforbundet.org/gava>

یا به حساب bankgiro 900-3195، 5 – plusgiro 90 03 19 واریز کنید

با تشکر!



Reumatikerförbundet