

دکتر علی اجودی  
متخصص ارتوپدی

## کوندرو مالاسی پاتلا:

### Patellar chondromalacia یا Chondromalacia of patella

راهنمای آموزشی مخصوص بیماران. تهیه و تنظیم، دکتر علی اجودی.

متخصصین ارتوپدی با بیماران جوان زیادی مواجه هستند که به مطب مراجعه می کنند و از درد جلوی زانو شکایت دارند. این جوانان اغلب به پزشکان و متخصصین متعددی مراجعه کرده اند، انواع روش های درمانی را هم امتحان کرده اند؛ از داروهای خانگی گرفته تا داروهای تبلیغ شده ماهواره ها و داروهای خارجی گران قیمت داروخانه ها. اغلب پزشکان نام این درد را برای بیماران نرمی غضروف کشکک معرفی می کنند.

#### علائم بیماری:

اغلب بیماران از درد جلوی زانو شکایت دارند که بیشتر به دنبال نشستن طولانی و ثابت در یک مکان ایجاد میشود. مثلا طولانی نشستن در اتومبیل و یا روی صندلی. در این حالت فرد دوست دارد که دائم زانوها را تغییر حالت داده و مالش بدهد. حالت های دیگری که باعث درد میشود، دوزانو چهار زانو نشستن، نماز خواندن و استفاده از توالت ایرانی است. بالا و پایین رفتن از پله ها و خاصه پایین آمدن از پله ها هم درد ناک می باشد.

#### علت های بیماری کوندرومالاسی پاتلا :

##### 1- در رفتگی ناگهانی یا مزمن کشکک (patellar dislocation):

در رفتگی های ناگهانی کشکک نادر هستند ولی در رفتگی یا نیمه در رفتگی های مزمن کشکک یکی از علت های مهم کوندرومالاسی پاتلاست.

##### 2- ضربه مستقیم یا شکستگی های کشکک :

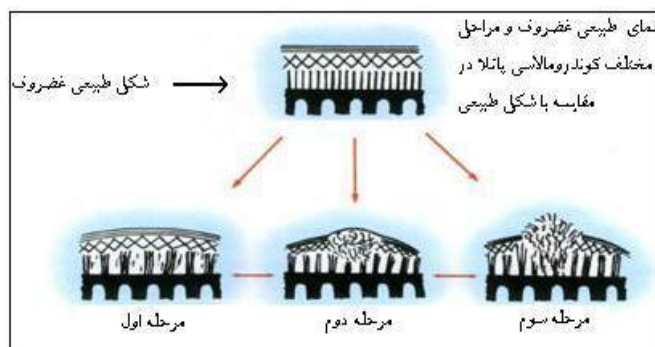
ضربه یا شکستگی، به دلیل آسیب غضروفی که به همراه دارند می توانند باعث بیماری فوق بشوند.

##### 3- ضعف عضله چهار سر یا عضله کوادری سپس (Quadriceps weakness) :

به دلیل کاهش کنترل عضله بر روی کشکک باعث بیماری می شود.

##### 4- یک سری علت های اختصاصی دیگر که توضیح آن در اینجا ضروری نیست.

## مراحل بیماری



**مرحله اول:** در این مرحله وقتی غضروف به کمک روش آرتروسکوپی یا MRI مشاهده بشود، تغییری در سطح غضروف دیده نمی‌شود، درحقیقت فقط تغییراتی در سطح میکروسکوپی در رشته های موکوپلی ساکاریدی غضروف اتفاق افتاده که باعث نرم شدن قوام غضروف می شود.

**مرحله دوم:** مناطقی از غضروف حالت رشته رشته یا خراشیدگی پیدا می کنند.

**مرحله سوم:** خراشیدگی و رشته رشته شدن غضروف شدیدتر می شود.

**مرحله چهارم:** غضروف کاملاً از بین میرود و استخوان زیر غضروف پدیدار می شود.

اغلب بیمارانی که به مطب هامراجعه می کنند در همان مرحله اول بیماری هستند، یعنی با هیچ روش تشخیصی، چیزی پیدا نمی شود و فقط با معاینه و شرح حالی که از مریض گرفته میشود این بیماری را می توان تشخیص داد. درحالیکه ما همواره با بیمارانی مواجه هستیم که اصرار زیادی بر انجام روشهای تشخیصی گران قیمت مثل MRI دارند.

## درمان کوندرومالاسی پاتلا : Treatment of patellar chondromalacia

همانطور که بالا توضیح داده شد، علل مختلفی باعث این مشکل می شود؛ بنابراین درمان آن هم بسته به علت تفاوت می کند.

با این حال بیشترین درمان هایی که استفاده می شود شامل:

1- داروهای ضدالتهابی مثل ایبوپروفن، دیکلوفناک، ناپروکسن، ایندومتاسین و ...

2- ورزشهای تقویت عضله چهارسر و ورزشهای کشش عضلات همسترینگ پشت زانو. ( **Quadriceps** )

### (exercises and hamstring stretching)

3- روشهای جراحی که به ندرت نیاز پیدا می شود و برای افرادی است که یک علت مشخص قابل اصلاح با جراحی

مثل انحراف زانو یا مفاصل ران، درفتگی مکرر کشکک و از این قبیل وجود داشته باشد.

#### ورزشهای مفید برای کوندرومالاسی پاتلا :

##### 1 - ورزش ایزومتریک تقویت کوادرپسپس :



مثل شکل قرار بگیرید. عضلات ران را مدت 10 تا 15 ثانیه سفت کنید. حرکت را 5 تا 10 مرتبه تکرار کنید.

##### 2 - تقویت کوادر با بلند کردن پا :



پا را بصورت مستقیم کمی از زمین بلند کنید. 5 تا 10 ثانیه صبر کنید. حرکت را 5 تا 10 بار تکرار کنید.

دو حرکت فوق ورزشهای اصلی این بیماری می باشند.

چند حرکت زیر کمک کننده می باشد.

##### 3 - کشش عناصر کنار ران و عضلات باسن :



مثل شکل مقابل قرار بگیرید. تنه را به راست بچرخانید. از آرنج و بازوی چپ کمک بگیرید تا به ران راست فشار بیاورید. آنقدر فشار دهید که در ناحیه باسن و قسمت خارجی ران احساس فشار کنید. 10 تا 20 ثانیه فشار را نگه دارید. حرکت را 5 تا 10 مرتبه تکرار کنید.

##### 4 - کشش عناصر کنار ران :



پای راست را بصورت ضربدری مقابل پای چپ قرار دهید. دستها را بهم چسبانده و به زمین نزدیک کنید. در این حالت باید در قسمت خارج پای چپ احساس کشش نمایید. 10 تا 20 ثانیه در این حالت بمانید. حرکت را 5 تا 10 مرتبه تکرار کنید.

**5 - کشش عضلات پشت ران :**



مانند شکل سمت چپ قرار بگیرید. زانوی چپ را خم کنید. ران را با دستها بالا آورده راست نگاه دارید به شکلی که پشت ران احساس کشش کنید. 5 تا 10 ثانیه در این حالت بمانید. 5 تا 10 مرتبه حرکت را حرکت را تکرار کنید و سپس با پای مقابل انجام دهید.

**6 - تقویت عضلات نزدیک کننده ران :**



در حالت نشسته یک توپ یا بالشت قابل ارتجاع را بین دو زانو قرار داده و فشار دهید. فشار را 5 تا 10 ثانیه حفظ کنید. اگر چیزی در اختیار ندارید دستتان را بین دو زانو قرار داده و بفشارید. حرکت را 5 تا 10 مرتبه تکرار کنید.



**7 - تقویت عضلات دور کننده ران :**

روی پای چپ بایستید. زانوی چپ کمی خم باشد. کمی پای راست را بلند کنید. چند ثانیه صبر کرده و به آرامی پا را پایین آورید و هردو زانو را راست کنید. حرکت را 10 مرتبه تکرار کنید.

حرکت را برای سمت مقابل تکرار کنید.