

اثرات طب سوزنی بر درد زانو

طب سوزنی برای زانودرد مفید است

هر چند درد زانو در افراد مسن شایع تر است، اما بسیاری از جوانان نیز از زانودرد شاکی هستند. حتما شهرت طب سوزنی را در درمان انواع دردها شنیده اید. در این مقاله قصد داریم به سوالات اساسی درباره تاثیر طب سوزنی در درمان زانودرد پاسخ دهیم.



در این باره با دکتر کیارش ساعتچی، پزشک طب سوزنی و عضو هئیت مدیره انجمن علمی طب سوزنی ایران به گفتگو نشستیم که در ادامه می خوانید

سازمان بهداشت جهانی به عنوان یک مرجع معتبر بین المللی در پزشکی، در گزارش سال 2003 خود، فهرستی از 43 بیماری را ارائه نموده که طب سوزنی در مدیریت آنها به پزشکی رایج کمک می کند و در این لیست به زانودرد نیز اشاره شده است

نیز در سال 1997 اعلام نموده بود که طب سوزنی بر اساس تحقیقات (N.I.H) موسسه ملی سلامت ایالات متحده و همکاران در سال Breuer مختلف انجام شده، مکمل مناسبی برای درمان و مدیریت آرتروز زانو است. همچنین 2005 گزارش نمودند که 61 درصد از بیماران مبتلا به آرتروز زانو در انگلستان از طب سوزنی هم برای درمان خود استفاده نموده اند

دکتر ساعتچی در مورد تحقیقاتی که در مورد تاثیر طب سنتی برای کاهش درد زانو صورت گرفته عنوان کرد: در تحقیقات گسترده مشاهده شد که طب سوزنی در کاهش شدت درد و بهبود توان حرکتی مفصل زانو (حتی در مقایسه با مصرف داروی دیکلوفناک) بسیار موثر بوده و باید به عنوان یک روش کمکی موثر در درمان آرتروز زانو

در نظر گرفته شود.

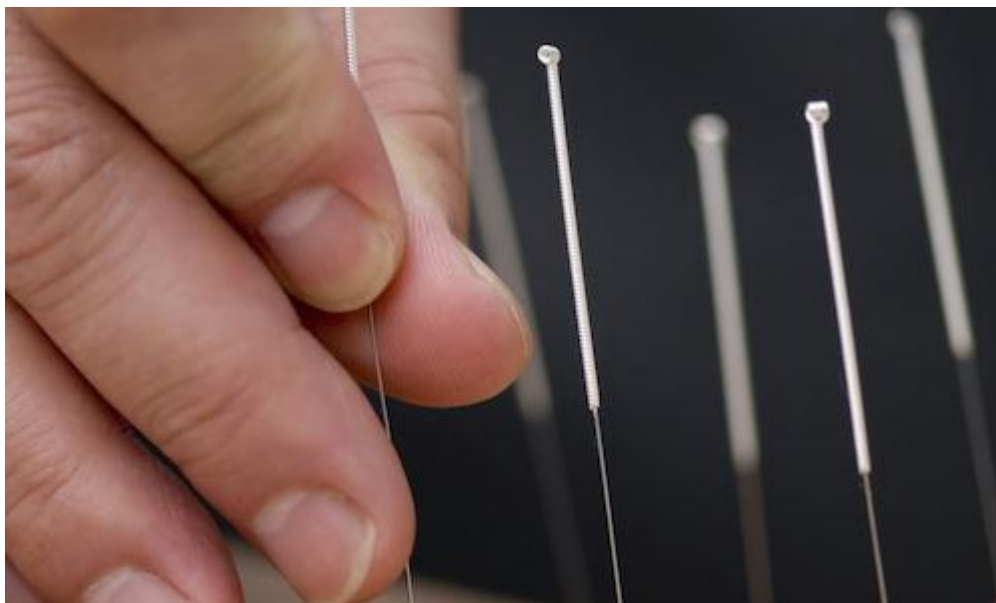
طب سوزنی مهم ترین بخش از یک سیستم کهن، پیچیده و کل نگر پزشکی تحت عنوان طب سنتی چین با هدف پیشگیری، تشخیص و درمان بیماری ها است. طب سوزنی عبارت است از کاربرد سوزن های ظریف و انعطاف پذیر استریل و یکبار مصرف از جنس استیل برای کمک به درمان بیماری ها و پیشگیری از ابتلا به بیماری ها است.

این پزشک طب سوزنی کاربرد طب سوزنی توسط پزشکان را برای درمان زانو درد اینگونه عنوان کرد: کاربرد طب سوزنی توسط پزشکان به صورت مکمل و به موازات درمان های دارویی و جراحی، مثالی است از طب تلفیقی که توسط آن، رضایت بیشتر بیماران و پزشکان از طیف گسترده درمان های ارابه شده بسته به نیاز هر بیمار مشاهده می گردد.

توصیه انجمن درد ایالات متحده به پزشکان از سال 2007 تا کنون در بیمارانی که درمان های روتین پزشکی نظیر داروها و جراحی برای کمردرد آنها رضایت بخش نبوده، استفاده از طب سوزنی است. چنین تجربیاتی موجب شده که از دهه هفتاد میلادی تا کنون، پزشکان و بیماران در بسیاری از کشورها از جمله ایران به طور روزافزون به طب سوزنی روی بیاورند و انجمن علمی طب سوزنی ایران نیز در سال 1387 با هدف ساماندهی و آموزش و ترویج علمی این رشته از طب برای پزشکان کشور تاسیس شده است.

تحقیقات گسترده طی پنج دهه گذشته نشان می دهد که طب سوزنی با مکانیسم ضدالتهابی خود و تحریک آزادسازی اندورفین و انکفالین، باعث کاهش شدت زانو درد می شود.

بسیاری از بیماران با استفاده تکمیلی از طب سوزنی، نیاز کمتری به مصرف ترکیبات استروئیدی و داروهای ضد درد و ضدالتهابی خواهند داشت که این خود موجب کاهش تجربه عوارض جانبی ناشی از مصرف این داروها بر ارگان های داخلی نظیر کلیه، کبد و معده در بیمارانی می شود که ناچار به استفاده طولانی مدت از این داروها هستند.



این عضو هیئت مدیره انجمن علمی طب سوزنی ایران مراحل درمان زانو درد را از طریق طب سوزنی اینگونه تشریح کرد: در طی جلسات درمانی طب سوزنی، نقاط انتخاب شده، پس از استریل نمودن پوست با الکل، نقاط استاندارد طب سوزنی توسط سوزن‌های بسیار باریک استریل و یکبار مصرف از جنس استیل منعطف تحریک می‌گردد.

نحوه ورود سوزن به بافت زیر پوست هم بستگی به محل آناتومیک نقطه دارد و ممکن است به صورت عمودی یا مایل باشد. عمق نفوذ سوزن‌ها غالباً حداکثر پنج میلیمتر است تا ضمن دستیابی به بیشترین تأثیر بالینی، آسیبی به بافت‌های زیرین وارد نشود.

این عضو هیئت مدیره انجمن علمی طب سوزنی ایران مراحل درمان زانو درد را از طریق طب سوزنی اینگونه تشریح کرد: در طی جلسات درمانی طب سوزنی، نقاط انتخاب شده، پس از استریل نمودن پوست با الکل، نقاط استاندارد طب سوزنی توسط سوزن‌های بسیار باریک استریل و یکبار مصرف از جنس استیل منعطف تحریک می‌گردد.

نحوه ورود سوزن به بافت زیر پوست هم بستگی به محل آناتومیک نقطه دارد و ممکن است به صورت عمودی یا مایل باشد. عمق نفوذ سوزن‌ها غالباً حداکثر پنج میلیمتر است تا ضمن دستیابی به بیشترین تأثیر بالینی، آسیبی به بافت‌های زیرین وارد نشود.

لازم به ذکر است که پاکسازی پوست، یکبار مصرف بودن و استریل بودن سوزن‌ها، نگرانی پزشک و بیمار را از انتقال

بیماری‌ها یا نظیر هیپاتیت یا ایدز از یک بیمار به بیمار دیگر، به طور کامل برطرف می‌نماید. نگرانی از دردناک بودن سوزن‌ها هم غالباً در شروع جلسه از بین می‌رود. تحریک نقاط در طب سوزنی بسته به تشخیص پزشک معالج ممکن است یک یا دو بار در هفته با وارد نمودن جریان الکتریکی به سوزن‌ها انجام شود.

امروزه در بسیاری موارد به جای سوزن از تحریک موثر نقاط با لیزر کم توان، پالس‌های مغناطیسی ضربان دار و پالس‌های نوری استفاده می‌شود که وابستگی پزشک به استفاده از سوزن‌های روتین را کاهش می‌دهد.

این روش‌های جدیدتر برای کودکان، مبتلایان به اختلالات انعقادی و همچنین افرادی که در جلسات نخست با نگرانی ذهنی در مورد دردناک بودن سوزن روبرو هستند، روند پذیرش درمان را تسهیل می‌کند. مدت درمان معمولاً بستگی به شدت علائم هر بیمار و میزان پاسخگویی به درمان دارد و ممکن است بین چند هفته تا چند ماه به طول انجامد.

دکتر ساعتچی در مورد بیمارانی که به دلیل اضافه وزن، در یک سیکل معیوب تحمل وزن غیراستاندارد توسط زنانها و تشدید درد از یک سو و عدم تحرک کافی به دلیل درد از سوی دیگر هستند، خاطر نشان کرد: طب سوزنی در این زمینه می‌تواند با دو مکانیسم یعنی کاهش اشتها و تقویت متابولیسم که منجر به کاهش وزن تحمیل شده بر مفاصل زانو می‌شود از یک سو و کاهش التهاب و درد که به فعالیت بدنی بیشتر و راحت تر منجر می‌شود از سوی دیگر، کمک قابل توجهی ارائه کند.

وی در پایان گفت: طب سوزنی روشی بدون درد و بسیار آرامش بخش است و ضمن استرس‌زدایی از سیستم ذهنی و جسمی افراد، منجر به هماهنگی بیشتر در کارکرد ارگان‌ها و بافت‌ها و کاهش التهاب و تورم در مفاصل مورد درمان می‌گردد.

شروع تاثیر طب سوزنی برای کاهش درد معمولاً در حد چند ثانیه تا چند دقیقه است و به همین دلیل، طب سوزنی برای عمده مراجعین با درد زانو، با تجربه آنی رفع خستگی، کاهش درد زانو، بهبود آرامش و خواب و احساس سبکی در زانو‌ها همراه است.

لازم به ذکر است که پاکسازی پوست، یکبار مصرف بودن و استریل بودن سوزن‌ها، نگرانی پزشک و بیمار را از انتقال بیماری‌ها یا نظیر هیپاتیت یا ایدز از یک بیمار به بیمار دیگر، به طور کامل برطرف می‌نماید. نگرانی از دردناک بودن سوزن‌ها هم غالباً در شروع جلسه از بین می‌رود. تحریک نقاط در طب سوزنی بسته به تشخیص پزشک معالج ممکن است یک یا دو بار در هفته با وارد نمودن جریان الکتریکی به سوزن‌ها انجام شود.

امروزه در بسیاری موارد به جای سوزن از تحریک موثر نقاط با لیزر کم توان، پالس‌های مغناطیسی ضربان دار و پالس‌های نوری استفاده می‌شود که وابستگی پزشک به استفاده از سوزن‌های روتین را کاهش می‌دهد

این روش‌های جدیدتر برای کودکان، مبتلایان به اختلالات انعقادی و همچنین افرادی که در جلسات نخست با نگرانی ذهنی در مورد دردناک بودن سوزن روبرو هستند، روند پذیرش درمان را تسهیل می‌کند. مدت درمان معمولاً بستگی به شدت علائم هر بیمار و میزان پاسخگویی به درمان دارد و ممکن است بین چند هفته تا چند ماه به طول انجامد.

دکتر ساعتچی در مورد بیمارانی که به دلیل اضافه وزن، در یک سیکل معیوب تحمل وزن غیراستاندارد توسط زنانها و تشدید درد از یک سو و عدم تحرک کافی به دلیل درد از سوی دیگر هستند، خاطر نشان کرد: طب سوزنی در این زمینه می‌تواند با دو مکانیسم یعنی کاهش اشتها و تقویت متابولیسم که منجر به کاهش وزن تحمیل شده بر مفاصل زانو می‌شود از یک سو و کاهش التهاب و درد که به فعالیت بدنی بیشتر و راحت‌تر منجر می‌شود از سوی دیگر، کمک قابل توجهی ارائه کند.

وی در پایان گفت: طب سوزنی روشی بدون درد و بسیار آرامش بخش است و ضمن استرس‌زدایی از سیستم ذهنی و جسمی افراد، منجر به هماهنگی بیشتر در کارکرد ارگان‌ها و بافت‌ها و کاهش التهاب و تورم در مفاصل مورد درمان می‌گردد.

شروع تاثیر طب سوزنی برای کاهش درد معمولاً در حد چند ثانیه تا چند دقیقه است و به همین دلیل، طب سوزنی برای عمده مراجعین با درد زانو، با تجربه آبی رفع خستگی، کاهش درد زانو، بهبود آرامش و خواب و احساس سبکی در زانو‌ها همراه است

چطور کف پا را ماساژ دهیم؟

5 روش ماساژ کف پا

ماساژ کف پا یکی از راه‌های احساس آرامش در پا و گاهی کل بدن است. ماساژ میتواند موجب افزایش جریان خون در پا شود. ایستادن و راه رفتن به مدت طولانی می‌تواند موجب فشارهای زیادی به فاشیای کف پا شود که موجب احساس خستگی و یا درد در پا می‌شود. ماساژ کف پا می‌تواند در برطرف کردن این احساس خستگی و درد کمک کند. در زیر چند نمونه از ماساژهایی را که برای کف پا استفاده می‌شود ذکر می‌کنیم.



روش یک

با یک دست پنجه پا را می‌گیریم. با دست دیگر طوری پا را می‌گیریم که کف انگشتان در زیر کف پا قرار گرفته و شست بر روی پا قرار بگیرد و سپس همین دست را از پنجه به طرف مچ پا می‌کشیم و فشار ملایمی به پا وارد می‌کنیم

روش یک

با یک دست پنجه پا را می‌گیریم. با دست دیگر طوری پا را می‌گیریم که کف انگشتان در زیر کف پا قرار گرفته و شست بر روی پا قرار بگیرد و سپس همین دست را از پنجه به طرف مچ پا می‌کشیم و فشار ملایمی به پا وارد می‌کنیم

روش دو

با دو دست پنجه پا را می‌گیریم، بطوری که انگشتان دو دست در زیر پنجه و شست هر دو دست بر روی سطح پشتی پنجه پا قرار بگیرند. فشار کمی با دست‌ها به پا وارد کرده و دست‌ها را در جهت مخالف هم به طرف خارج می‌کشیم بطوری که سر متاتارس‌ها مثل بادبزی که باز می‌شود از هم دور کند. این کار را 5 تا 10 بار تکرار می‌کنیم

روش سه

با دو دست طوری کف پا را می‌گیریم که کف انگشتان بر روی پشت پا قرار گرفته و شست‌ها بر روی کف پا باشند. سپس در حالیکه با شست‌هایمان کف پا را فشار می‌دهیم آنها را از هم دور کرده و به طرف لبه پا می‌بریم. این کار را ابتدا در قسمت پاشنه انجام می‌دهیم و در دفعات بعد کم‌کم به طرف پنجه می‌رویم

روش چهار

با یک دست پنجه پا را گرفته و با پاشنه دست دیگر فشار مداومی را به کف پا از پنجه تا پاشنه وارد می‌کنیم

روش پنج

به هر قسمت کلفت شده و برجسته یا دردناک در کف پا، با انگشت شست بطور دایره وار فشار وارد می‌کنیم. فشار باید عمقی باشد، ولی نه آنقدر زیاد که ایجاد درد کند

روش دو

با دو دست پنجه پا را می‌گیریم، بطوری که انگشتان دو دست در زیر پنجه و شست هر دو دست بر روی سطح پشتی پنجه پا قرار بگیرند. فشار کمی با دست‌ها به پا وارد کرده و دست‌ها را در جهت مخالف هم به طرف خارج می‌کشیم بطوری که سر متاتارس‌ها مثل بادبزی که باز می‌شود از هم دور کند. این کار را 5 تا 10 بار تکرار می‌کنیم

روش سه

با دو دست طوری کف پا را می‌گیریم که کف انگشتان بر روی پشت پا قرار گرفته و شست‌ها بر روی کف پا باشند. سپس در حالیکه با

شست هایمان کف پا را فشار می دهیم آنها را از هم دور کرده و به طرف لبه پا می بریم. این کار را ابتدا در قسمت پاشنه انجام می دهیم و در دفعات بعد کم کم به طرف پنجه می رویم

روش چهار

.با یک دست پنجه پا را گرفته و با پاشنه دست دیگر فشار مداومی را به کف پا از پنجه تا پاشنه وارد می کنیم

روش پنج

به هر قسمت کلفت شده و برجسته یا دردناک در کف پا، با انگشت شست بطور دایره وار فشار وارد می کنیم. فشار باید عمقی باشد، ولی نه آنقدر زیاد که ایجاد درد کند