



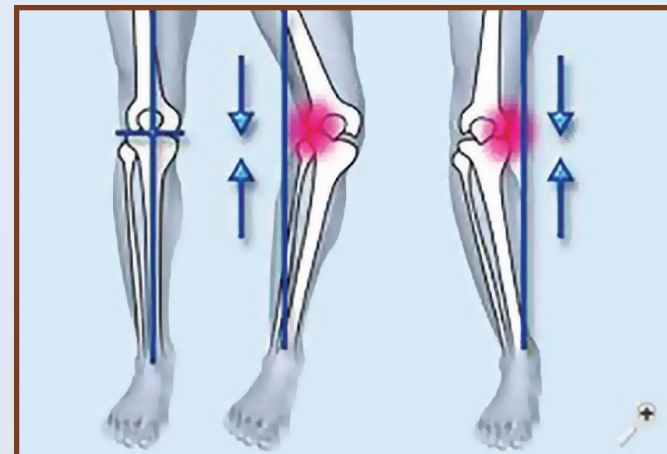
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

زانونه ضربدری و پیرانتری وعوارض آنها

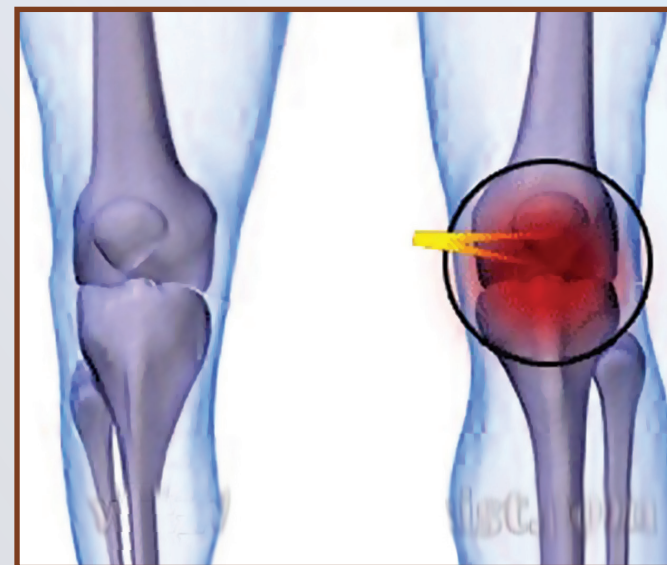
– ابتلا به آسیب های ناشی از پرکاری در ورزشکاران
– احساس خستگی و درد در ناحیه زانو



عوارض زانوی ضربدری و پیرانتری:
– کاهش ارتفاع پایین تنه
– خطر ابتلا به بیماری های تخریبی غضروف مفصلی مثل استئوآرتریت زانو



– ابتلا به درد کشکی-رانی



منابع:

- Schamberger, Wolf. The malalignment syndrome: implications for medicine and sport. Elsevier Health Sciences, 2012.
- Kendall, Florence Peterson, et al. «Muscles: testing and function with posture and pain.» (2005): 36-37.
- www.orthobullets.com
- www.wheelsonline.com



تهیه و تنظیم: دکتر فریبا محمدی

(عضو هیئت علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی)

و اسماعیل مظفری پور

تهران، خیابان شهید مطهری، خیابان میرعماد، کوچه پنجم، پلاک ۳

کد پستی: ۱۵۸۷۹۵۸۷۱۱

۸۸۷۴۷۷۹۳ – ۸۸۷۴۷۶۳۲ – ۸۸۷۴۷۸۸۴

شماره: ۸۸۷۳۹۰۹۲

ssrc.ac.ir

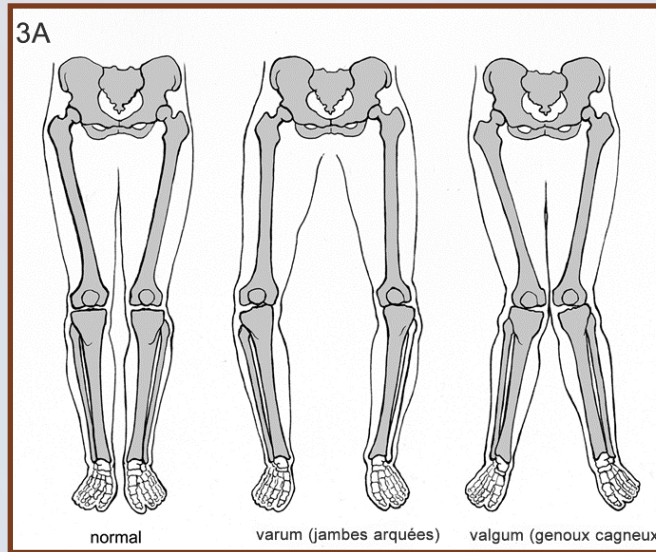
- ساییدگی کناره خارجی کفش در زانوی پراتنزی دیده می شود.



- رادیوگرافی:
دقیق ترین ابزار اندازه گیری
این ناهنجاری است.

راه های تشخیص زانو ضربدری و پراتنزی:

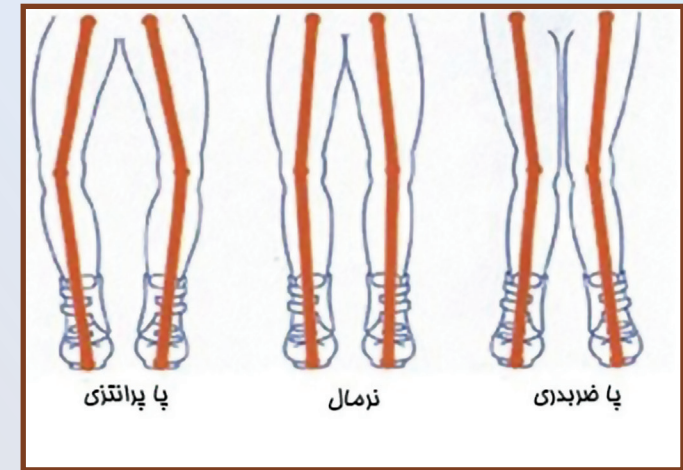
- از نمای روبرو وجود فاصله بین زانو ها وقتی مچ پاها به هم چسبیده باشد نشانه زانوی پراتنزی است.
- از نمای روبرو وجود فاصله بین مچ پاها وقتی زانو ها به هم چسبیده باشد نشانه زانو ضربدری است.



- ساییدگی کناره داخلی کفش در زانوی ضربدری دیده می شود.



مفصل زانو به عنوان یکی از بزرگترین و مهم ترین مفاصل بدن در حرکات روزمره و ورزشی نقش مهمی ایفا می کند. به همین علت آسیب ها، بیماری ها و ناهنجاری های زیادی در آن دیده می شود. راستای طبیعی زانو ها به طریقی است که اگر فرد در حالت ایستاده و معمول خود قرار گیرد، معمولاً بین بخش های داخلی زانو و داخلی مچ پاها نباید بیشتر از دو سانتی متر فاصله باشد.



در صورتی که فاصله بین زانو ها بیشتر از ۳ سانتی متر باشد، فرد را می توان در دسته ی افراد دارای ناهنجاری زانو پراتنزی قرار داد و اگر فاصله بین مچ پاها بیشتر از ۵ سانتی متر باشد فرد دارای زانوی ضربدری است.

علل ایجاد زانو ضربدری و پراتنزی:

- ۱- عدم تعادل قدرت و طول بعضی از عضلات:
- ۲- وجود برخی شکستگی ها:
- ۳- بعضی بیماری های خاص :
- ۴- راه رفتن زود رس کودک:
- ۵- وراثت
- ۶- فعالیت در رشته های ورزشی خاص: