



3borthotics.ir

09034858807

بیماری های اسکلتی - عضلانی، آسیب ها و بیماریهایی است که عضلات، عروق خونی، اعصاب، تاندون ها، لیگامان ها، مفاصل و دیسک های نخاعی را تحت تاثیر قرار می دهد. بالا بودن آمار بیماری های اسکلتی - عضلانی، سازمان جهانی بهداشت را بر آن داشت تا دهه اول هزاره سوم را به نام دهه مبارزه با عوارض اسکلتی عضلانی و به عنوان "اپیدمی خاموش" نام گذاری کند.

از نظر شیوع، ۷ درصد کل بیماریها در جامعه، ۱۴ درصد مراجعین به پزشکان و ۱۹ درصد موارد بستری در بیمارستان را بیماری های اسکلتی - عضلانی به خود اختصاص می دهند.

اختلالات اسکلتی-عضلانی ناشی از کار شامل گروه وسیعی از بیماریهای التهابی اسکلتی-عضلانی است که می تواند منجر به درد و ناتوانی در گردن، شانه، بازو، آرنج، دست و مچ دست، کمر و پا شود. این بیماری ها می تواند به دنبال آسیب های فیزیکی وارده در طی کار ایجاد شده و ممکن است هیچ علامت و نشانه ای از بیماری سیستمیک و عمومی تاثیر گذار بر سیستم اسکلتی-عضلانی وجود نداشته باشد.



بیماریهای اسکلتی عضلانی مهمترین عامل روزهای از دست رفته کاری و عدم کارایی و هزینه های پزشکی در محیط کار می باشند .

چند سال پیش ، نتیجه ی مطالعه ای در دانشگاه هاروارد در زمینه کسب وکار بیان کرد که

"نشستن سیگار کشیدن نوین است"



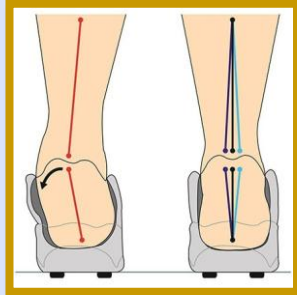
بسیاری مدیران در تلاش هستند میز هایی را طراحی کنند تا کارمندان در بخش هایی از روز ایستاده به فعالیت بپردازند. که مطمئناً توجه به پاها اهمیت می یابد. اما کسانی که روی پاهای خود زیاد می ایستند به شما می گویند که ایستادن چند ساعت در روز بدون توجه به محافظت از پا نه تنها برای پاهای شما بد است بلکه فشار روی ساق پا و کمر را نیز منجر می شود.



اگر شغلی دارید که لازم است شما روی پاهای خود بایستید ادامه مطالب را مطالعه کنید.

ارتز چه کاری می تواند انجام دهد؟

ارتز ها يك راهكار ايده آل برای بهبود توانایی در راه رفتن، دویدن یا انجام سایر حرکات ورزشی هستند و در عین حال ناراحتی و آسیب ها را کاهش می دهند. ثبات مفصل را افزایش می دهند. حمایت های لازم از قوس های پا و قرارگیری پا و مچ پا در راستای صحیح را انجام می دهند و از بروز عوارض پا جلوگیری می کنند.



وقتی درد پا را تجربه می کنید، به ویژه در قوس پا، احتمالاً فکر می کنید که به يك بالشتک نرم نیاز دارید. بالشتک نرم خوبی دارد، اما مشکل اساسی که باعث درد پا می شود را از بین نمی برد. اینجاست که بسیاری از افرادی که به دنبال خرید کفی هستند اشتباه می کنند. دانستن اینکه به کدام ارتز نیاز دارید شما را از هدر دادن پول و زندگی با درد نجات می دهد.



چگونه می توان ارتزهای سفارشی داشت؟

ارتز سفارشی وسیله ای است که با استفاده از تجویز پزشک با کمک گچ گیری، قالب گیری، یا اسکن توسط کادر درمان کاملاً متناسب با پای شما باشد. یک ارتز طراحی شده توسط متخصص، تراز و عملکرد پای شما را کنترل می کند. این ارتزها حرکت غیرطبیعی یا چرخش پا را درمان یا از بروز آن جلوگیری می کند. با توزیع مجدد فشار روی کف پا، ناراحتی، درد و پینه را کاهش می دهد. ارتزهای سفارشی باعث افزایش اثربخشی و کاهش درد ناشی از فعالیت های مختلف می شوند.

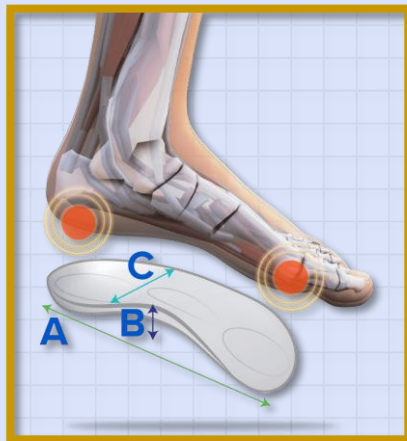
"اکنون شما به دنبال این هستید که یک کفی سفارشی برای پاهای خود داشته باشید. کلینیک هایی هستند که کفی های طبی را با قیمت بالای ۴۰۰ هزار تومان به شما می دهند و ادعا می کنند که «ارتزهای مناسب سفارشی» دارند. شما به قیمت ها نگاه می کنید و از خود می پرسید که آیا ارزش این هزینه را دارد؟ پاسخ خیر است!"

این محصولات شخصی سازی شده اند اما سفارشی نیستند. توجه کنید، حمایت از قوس پای بدون ملاحظات تخصصی، هر چیزی می تواند باشد که نیازی به قالب گیری، اندازه گیری و معاینه بیومکانیکی ندارند. فقط به این دلیل که فروش خوبی داشته باشند از کلمه سفارشی در توضیحات استفاده می کنند. و بدین معنی نیست که سفارشی هستند. آنها هیچ تفاوتی با کفی های آماده ندارند. این ارتزها ممکن است درد شما را کاهش دهد، اما بهبودی کامل بعید است.



ساخت ارتزهای سفارشی يك فرآیند چند مرحله ای است که ابتدا با ارزیابی کامل توسط متخصص پا آغاز می شود. در طی این ارزیابی، متخصص از شما علائم، چگونگی و زمان شروع درد را می پرسد. پس از آن، متخصص معاینه پا را انجام می دهد. این ارزیابی از پای شما معمولاً شامل ارزیابی راه رفتن و ساختار پا است. اگر در ارزیابی آسیب زمینه ای به اطلاعات دقیق تر (مانند اشعه ایکس یا سونوگرافی) نیاز باشد، متخصص پا شما را معرفی می کند. با در نظر گرفتن علائم، آسیب شناسی، فعالیت و کفش، متخصص يك ارتز برای نیازهای فردی تجویز می کند و سپس دستور ساخت به يك لابراتوار پیشرفته ارتز ارسال می شود و ارتز توسط تکنسین های بسیار ماهر ساخته می شود. نحوه ساخت کفی به کاربرد مورد نظر آن بستگی دارد.

"بسیاری از آسیب ها، الگوهای راه رفتن و ناهنجاری ها وجود دارد که می توان با استفاده از ارتز پا درمان کرد."



عملکرد ارتزها

برای بهبود موقعیت استخوان پاشنه در تماس اولیه با زمین در حین راه رفتن یا دویدن (قرار دادن مفصل ساب تالار در یک موقعیت خنثی درست قبل از بالا آمدن پاشنه پا و پرون شدن کامل مفصل ساب تالار به منظور تبدیل پا به یک اهرم سفت و سخت برای حرکت)



اجازه دادن به خم شدن کف پا به صورت نرمال و تثبیت جلوی پا در پاسخ به نیروی عکس العمل زمین در مراحل پایانی راه رفتن و جذب نیروی کافی.



توزیع مجدد فشار کف پا (به عنوان مثال، به زخم فرصت بهبودی می دهد)



هنگامی که برای ارتزهای سفارشی مراجعه می کنید، دو نوع اصلی وجود دارد: عملکردی و تطابقی



اگر به دنبال بهبود نحوه حرکت پا هستید، ارتزهای کاربردی عالی هستند. اگر به شما گفته شده است که هنگام راه رفتن یا دویدن پرونیشن (چرخش) پا دارید، این نوع ارتز برای شما کاربردی است. آنها می توانند به کاهش جذب ضربه به کاهش ناهنجاری های مختلف پا و حمایت مورد نیاز کمک کنند.

ارتزهای سفت و سخت عمدتاً برای کنترل حرکت در دو مفصل اصلی پا، طراحی شده اند. اینها ماندگاری بالایی دارند، تغییر شکل نمی دهند و معمولاً به سختی شکسته می شوند.



ویژگی های ارتزهای سخت به طور کلی عبارتند از:

- برای کنترل عملکرد مفصل طراحی شده است
- ساخته شده از مواد سفت مانند پلاستیک یا فیبر کربن
- نیاز به تغییر بسیار کمی در اندازه کفش بیمار دارد

از طرف دیگر، ارتزهای تطبیقی معمولاً از مواد نرم استفاده می‌شود. ارتزهای نرم معمولاً از موادی مانند فوم ساخته می‌شوند و برای کسانی که بد شکلی‌ها یا بد فرمی‌های پا، دیابت یا آرتروز دارند عالی هستند. ارتز نرم به جذب شوک، افزایش تعادل و کاهش فشار از نقاط ناراحت کننده یا دردناک کمک می‌کند. این ارتزها در اثر راه رفتن شکل می‌گیرند و می‌توانند روی یک قالب فشاری شکل داده شوند.



ویژگی‌های ارتز نرم عبارتند از:

- طراحی شده برای جذب شوک، افزایش تعادل، آزاد کردن فشار
- ساخته شده از مواد نرم و قابل تراکم
- ممکن است نیاز به فضای اضافی در کفش یا کفش‌های نسخه‌ای داشته باشد
- از پاشنه تا انگشتان پا پوشیده می‌شود



