

بورسیت زانو (bursitis Knees) التهاب یک کیسه کوچک پر از مایع است که در نزدیکی مفصل زانو قرار دارد. بورسیت اصطکاک و نقاط فشار را بین استخوان ها و تاندون ها، ماهیچه ها و پوست نزدیک مفاصل کاهش می دهند.

هر یک از بورس های زانوی می تواند ملتهب شود، اما بورسیت زانو بیشتر روی کاسه زانو یا در سمت داخلی زانو در زیر مفصل رخ می دهد.

بورسیت زانو باعث درد می شود و می تواند تحرک را محدود کند. درمان بورسیت زانو اغلب شامل ترکیبی از اقدامات خودمراقبتی و درمان های تجویز شده توسط پزشک برای کاهش درد و التهاب است.

این مقاله در گروه تحقیقاتی بهترین آزمایشگاه پاسداران تهران (آزمایشگاه نیکو) تهیه شده است.

آزمایشگاه پاتوبیولوژی

علائم بورسیت زانو چیست؟

اکثر افراد مبتلا به بورسیت زانو درد را تجربه می کنند. سایر علائم بسته به اینکه کدام یک از بورس ها تحت تأثیر قرار گرفته و علت اصلی بورسیت چیست، متفاوت است. بیشتر موارد بورسیت زانو در نتیجه اصطکاک و تحریک است. هنگامی که بورسیت به دلیل اصطکاک و تحریک بورس ایجاد می شود، علائم به تدریج افزایش می یابد. افرادی که زمان زیادی را به زانو زدن روی سطوح سخت می گذرانند در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به این

نوع بورسیت زانو هستند. بورسیت زانو ممکن است پس از یک آسیب تروماتیک مانند ضربه به زانو نیز رخ دهد.

اگر این اتفاق بیفتد، علائم ممکن است به سرعت ظاهر شوند.

درد ناشی از بورسیت ممکن است با حرکت بدتر شود، اما ممکن است در هنگام استراحت نیز رخ دهد.

علاوه بر درد، افراد مبتلا به بورسیت زانو ممکن است موارد زیر را نیز تجربه کنند:

• حساسیت

• تورم

• گرما در اطراف ناحیه آسیب دیده

• اگر بورس عفونی شده باشد، ممکن است تب نیز وجود داشته باشد.

### علل بورسیت زانو چیست؟

بورسیت زانو می تواند ناشی از موارد زیر باشد:

• فشار مکرر و مداوم، مانند زانو زدن، به ویژه روی سطوح سخت

• استفاده بیش از حد یا فعالیت شدید

• ضربه مستقیم به زانو

• عفونت باکتریایی بورس

- عوارض ناشی از استئوآرتریت، آرتریت روماتوئید یا نقرس در زانو

### عوامل خطر ابتلا به بورسیت زانو چه مواردی هستند؟

بورسیت زانو یک شکایت رایج است، اما خطر ابتلا به این اختلال دردناک می تواند در موارد زیر افزایش یابد:

- زانو زدن طولانی مدت. افرادی که برای مدت طولانی روی زانوهای خود کار می کنند - مانند لوله کش و باغبان - در معرض خطر ابتلا به بورسیت زانو هستند.
- شرکت در ورزش های خاص. ورزش هایی که منجر به ضربه های مستقیم یا افتادن های مکرر روی زانو می شوند - مانند کشتی، فوتبال و والیبال - می توانند خطر ابتلا به بورسیت زانو را افزایش دهند. در دوندگان درد و التهاب در بورس در سمت داخلی زانوی و در زیر مفصل قرار دارد، ایجاد می شود.
- چاقی و آرتروز. بورسیت روی قسمت داخلی زانوی در زیر مفصل تأثیر می گذارد، اغلب در زنان چاق مبتلا به آرتروز رخ می دهد.

### چگونه می توان از ابتلا به بورسیت زانو پیشگیری کرد؟

برای جلوگیری از بورسیت زانو یا جلوگیری از عود آن توصیه می شود اقدامات زیر انجام شوند:

زانوبند ببوشید. اگر روی زانوهای خود کار می کنید یا در ورزش هایی شرکت می کنید که زانوهایتان را در معرض خطر قرار می دهند، از بالشتک برای بالش و محافظت از زانوهای خود استفاده کنید.

استراحت کنید. اگر برای مدتی زانو زده اید، به طور منظم استراحت کنید تا پاهای خود را بکشید و به زانوهای خود استراحت دهید.

از چمباتمه زدن بیش از حد خودداری کنید. خم شدن بیش از حد یا مکرر زانوها نیروی وارد بر مفاصل زانو را افزایش می دهد.

به وزن سالم برسید و حفظ کنید. این کار می تواند به کاهش فشار از روی مفصل زانو کمک کند.

### تشخیص بورسیت زانو چگونه انجام می شود؟

پزشکان اغلب می توانند با یک تاریخچه پزشکی و معاینه فیزیکی، بورسیت زانو را تشخیص دهند. پزشک عموماً اقدامات زیر را انجام می دهد:

وضعیت هر دو زانو را مقایسه می کند، به خصوص اگر فقط یکی از آنها دردناک باشد

به آرامی نواحی زانو را فشار می دهد تا گرما، تورم و منبع درد را تشخیص دهد

پوست ناحیه حساس را از نظر قرمزی یا سایر علائم عفونت بررسی می کند.

پاها و زانوهای بیمار را با دقت حرکت می دهد تا دامنه حرکت زانوی او را مشخص کند و اینکه آیا خم شدن یا خم کردن زانو درد دارد یا خیر.

### تست های تصویربرداری:

برای کمک به رد آسیب‌هایی که می‌توانند علائم و نشانه‌هایی مشابه علائم بورسیت ایجاد کنند، ممکن است پزشک یک یا چند مورد از آزمایش‌های تصویربرداری زیر را درخواست کند:

اشعه ایکس: این کار می‌تواند برای آشکار کردن مشکل استخوان یا آرتريت مفید باشند.

ام آر آی. MRI با استفاده از امواج رادیویی و میدان مغناطیسی قوی بافت‌های نرم مانند بورس را تجسم می‌کند.

سونوگرافی: سونوگرافی می‌تواند به پزشک کمک کند تا تورم در بورس آسیب دیده را بهتر مشاهده کند.

### آسپیراسیون:

اگر پزشک مشکوک به عفونت یا نقرس در بورس باشد، ممکن است با وارد کردن یک سوزن در ناحیه آسیب دیده و تخلیه مقداری از مایع، نمونه‌ای از مایع بورس را برای آزمایش بگیرد. این کار همچنین می‌تواند به عنوان درمان استفاده شود.

### بورسیت زانو چگونه درمان می‌شود؟

بورسیت اغلب با گذشت زمان بهبود می‌یابد، بنابراین درمان معمولاً با هدف تسکین علائم انجام می‌شود. با این حال، بسته به علت بورسیت زانو و اینکه کدام بورس عفونی شده است، پزشک ممکن است یک یا چند روش درمانی را توصیه کند.

داروها:

اگر عفونت باعث بورسیت زانو شده باشد، پزشک یک دوره درمان آنتی بیوتیکی را تجویز می کند.

فیزیوتراپی:

پزشک ممکن است شما را به یک فیزیوتراپ یا متخصص در رشته پزشکی ورزشی ارجاع دهد که می تواند به شما

در بهبود انعطاف پذیری و تقویت عضلات کمک کند. این درمان ممکن است درد را کاهش دهد و خطر دوره های

مکرر بورسیت زانو را کاهش دهد. اگر نمی توانید از زانو زدن خودداری کنید، زانوبندهای محافظ ممکن است به

کاهش تورم کمک کنند.

جراحی و روش های دیگر:

درمان های تهاجمی تر برای درمان بورسیت زانو عبارتند از:

تزریق کورتیکواستروئید: اگر بورسیت مداوم باشد و به درمان های اولیه پاسخ ندهد، پزشک ممکن است یک داروی

کورتیکواستروئیدی را به بورس آسیب دیده تزریق کند تا التهاب را کاهش دهد. التهاب معمولاً به سرعت فروکش

می کند، اما ممکن است برای چند روز درد و تورم داشته باشید.

آسپیره کردن: پزشک ممکن است مایع بورس را برای کاهش و درمان التهاب بکشد. او یک سوزن را به بورس

آسیب دیده وارد می کند و مایع را به داخل سرنگ می کشد. آسپیراسیون ممکن است باعث درد و تورم کوتاه

مدت شود و ممکن است لازم باشد برای مدت کوتاهی پس از تزریق از یک بی حرکت کننده زانو استفاده شود تا احتمال تورم مکرر کاهش یابد.

عمل جراحی: اگر بورسیت مزمن یا عود کننده شدید دارید و به درمان های دیگر پاسخ نمی دهید، پزشک ممکن است جراحی را برای برداشتن بورس توصیه کند.



<https://www.beaumont.org/conditions/bursitis-of-the-knee>

<https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%A2%D8%B1%D8%AA%D8%B1%D9%88%D8%B2>