



CAMFiC

societat catalana de medicina
familiar i comunitària

متلازمة أوسغود - شلاتر

ما هي هذه المتلازمة؟

هي عبارة عن نمو مؤلم لحذبة (نقطة بارزة) عظم الساق (الظنوب) الموجودة تماما تحت مفصل الركبة. تعتبر أحد الأسباب الشائعة لألم الركبة عند الأطفال والمراهقين خاصة بمرحلة النمو المتسارع وأيضا عند ممارسي الرياضة (بشكل خاص الرياضات التي تستلزم الركض أو القفز).

لماذا تحدث؟

يعزى عادة لفرط توتر عضلات الوجه الأمامي للساق (العضلة مربعة الرأس)، التي تركز على الظنوب تحت الركبة.

ما الآلام التي يسببها؟

يشتكى الطفل من ألم موضعي بهذه المنطقة. قد يتراوح بين ألم بسيط إلى شديد يمنعه من ممارسة أي نشاط رياضي. الألم قد يأتي ويزول بشكل نوبات خلال سنوات عدة، وبشكل عام تزول بشكل نهائي عند اكتمال مرحلة النمو.

كيف تعالج؟

إن حدوث الألم بعد ممارسة الرياضة يستلزم وضع كيس ثلجي على هذه المنطقة.

وأيضاً قد يساعد وضع رباط يلتف حول الساق بمستوى النقطة المؤلمة. في حال عدم الاستجابة يجب على الطفل أن يرتاح لعدة أيام بعيداً عن الرياضة المحرصة للألم. وفي حال تطلب الأمر قد يصف له طبيبه مسكن ألم كالاسبرين أو الايبوبروفين.

يمكن العودة لممارسة الرياضة تدريجياً وذلك بعد الاستراحة لعدة أيام (وأحياناً تتطلب أسابيع) وبزوال الألم أو إنخفاض شدته.

يجب تقوية عضلات الساق، مع ممارسة تمارين التمدط، وتجنب التمرين المفرط.

كيف تتطور؟



يختفي الشعور بالألم عند طفلك مع زوال نوبات النمو المتسارع أو بانتهاء مرحلة النمو.

مع مرور السنوات يزول الألم عند طفلك لكن بروز حذبة الظنوب تحت الركبة سيبقى ملحوظا عنده دون إحداثه لمشاكل مستقبلية أو أية عواقب.

