



**camfic**

societat catalana de  
medicina familiar i  
comunitària

## الداء التنكسي المفصلي في الركبة

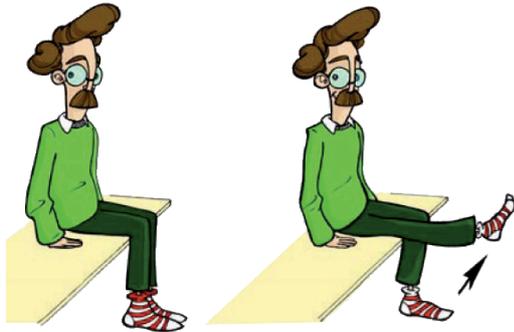
### تمارين إعادة التأهيل:

إذا اتبعت برنامجاً للتمارين فإنك ستشعر بتحسّن في قوة الركبتين ويزدياد مقاومتهما و تحسّن عملهما الوظيفي، وسيخف الألم فيهما أيضاً؛ وإن هذه التمارين من الممكن أن تكون فعالة ومفيدة كمضادات الالتهابات تماماً.

امش بانتظام على أرض مستوية، أو اركب الدراجة، أو مارس الرقص أو السباحة أو التمارين الرياضية في حوض السباحة، وما إلى ذلك من الأنشطة المفيدة. وقم بذلك دائماً طالما كنت لا تشعر بالألم. وزدّ مدة هذه التمارين تدريجياً لتصل إلى 45-60 دقيقة، 3 إلى 5 أيام في الأسبوع.

إن تحريك المفاصل والقيام بتمارين التمدد والتقوية يومياً، أمرٌ أساسيٌّ بالنسبة لداء التنكس المفصلي، وذلك من أجل الحفاظ على مرونة وقوة هذه المفاصل.

من التمارين المفيدة أيضاً الجلوس على طاولة ومد الرجلين، وعند التمكن من فعل ذلك بشكل جيد يمكن إضافة وزن عند الكاحلين.



وبعد ذلك حرّك مقدمة نهاية القدم مقرباً ومبعداً إياها.

وأيضاً، استلق على ظهرك ومدّ رجليك، ثم وجّه نهاية القدم باتجاهك (نحو الرأس) ضاغظاً بقوة على الركبة إزاء الأرضية.



الفصال العظمي هو تآكل الغضروف المفصلي. يظهر مع تقدم السن ويتفاقم عند الأشخاص ذوي الوزن الزائد. يسبب الألم، وخاصة عند نزول السلالم، أو الوقوف من وضعية الجلوس على الكرسي، أو عند التحرك بعد مرور وقت طويل دون القيام بأي حركة (في الصباح مثلاً بعد الإستيقاظ...)

### ما الذي يمكن فعله؟

لا تضغط أو تسبب حملاً زائداً على ركبتك. عندما تؤك ركبتك، يجب ألا تجهدهما، وعند ذلك عليك تجنب المشي الطويل أو صعود أو نزول الدرج. انتظر حتى يخف الألم وتعود للحالة الطبيعية.

عليك باتخاذ فترات استراحة دورية خلال اليوم. استعن بعكاز في اليد المعاكسة للركبة الأكثر تأثراً، فذلك سيقفل من الوجود وسيمنحك ثقة أكبر أثناء المشي. إن مشدات الركبة قد تزيد من سوء الحالة لأنها تضغط على المفاصل، على الرغم من أن بعض الأشخاص الذين يضعونها يشعرون بأمان أكثر.

أجلس على كراسي مرتفعة وذوات مساند للذراعين، فذلك سيسهل عليك الوقوف. لا تجلس القرفصاء أو على تركع على ركبتك.

انتعل أحذية مريحة ومحكمة على القدم، وذات قدرة جيدة على امتصاص الصدمات، ولا تنتعل الأحذية ذات الكعب المرتفع.

إذا كان وزنك زائداً فإن فقدان القليل منه سيساعد على التخفيف من الأوجاع ومن الشعور بالإنزعاج. وإن كانت ركبتك متورمة، ضع عليها شيئاً بارداً، فذلك يخفف من الألم.

يمكنك تناول المسكنات مثل الباراسيتامول، وفي بعض الحالات يمكن تناول أدوية مضادة للالتهابات (استشر في ذلك طبيب الأسرة المشرف عليك).

في الحالات التي يصل فيها الألم إلى حدٍّ كبيرٍ لا تستطيع تحمّلها، قد يكون الحل بإجراء عملية جراحية توضع فيها بدلة منخنية الركبة.