CAMFiC
societat catalana de medicina familiar i comunitària

التهاب اللقيمة

التهاب اللقيمة أو ما يعرف بـ "مرفق لاعب التنس"، هو التهاب يصيب أوتار المرفق التي تشارك في حركات اليد.

لماذا يظهر؟

يحدث نتيجة إجهاد زائد على الوتر بسبب الحركات المتكررة لليد أثناء الأنشطة الرياضية أو المهنية (النجارين، السائقين، أطباء الأسنان، المعالجين بالتدليك، عمال النظافة، العمل على الحاسوب، إلخ) أو أثناء الأنشطة المنزلية (التنظيف، الأعمال اليدوية، إلخ).

الأعراض

يسبب ألما في الجهة الخارجية من المرفق عند القيام بمجهود. وفي الحالات المتقدمة جدا قد يظهر الألم حتى أثناء الراحة، وقد يحدث ضعف في القوة.

كيف يتم التشخيص؟

تشخيص التهاب اللقيمة بسيط وسريع وفي معظم الأحيان تستطيع طبيبة الأسرة القيام به في العيادة دون الحاجة لإجراء أي فحوصات (الأشعة السينية أو الموجات فوق الصوتية) أو إحالة المريض إلى اختصاصي آخر. ويعتمد التشخيص على الأعراض التي يذكرها المريض وعلى بعض الحركات البسيطة في الفحص السريري، مثل تحريك المنطقة المؤلمة أثناء القيام ببعض حركات اليد أو رفع كرسي بالذراع المصاب، إلخ.

ما هي التوقعات؟

عادة ما يكون مآل التهاب اللقيمة جيدا؛ فحتى دون أي علاج تتحسن العديد من الحالات خلال بضعة أسابيع أو أشهر.

هل يمكن الوقاية منه؟

يمكن الوقاية منه من خلال تجنب الحركات القوية والمتكررة لليد والمرتبطة بالأنشطة المهنية أو الرياضية أو المنزلية التي تسبب الألم.

كيفية العلاج؟

توجد عدة علاجات لتخفيف الألم ومحاولة تقليل المدة:

- الأدوية المسكنة والمضادة للالتهاب.
- الحقن بالكورتيكوستيرويدات (حقنة موضعية لدواء مضاد للالتهاب يمكن أن تجريها طبيبة الأسرة في العيادة).
- الضمادات الوظيفية.
- بعض الأجهزة أو الدعامات البسيطة التي توضع على المرفق (الأساور).
- العلاج الطبيعي أو الترويض.

وفي حالات نادرة جدا، عندما تكون الأعراض شديدة أو مستمرة ولا تتحسن رغم العلاج، من الضروري اللجوء إلى العملية الجراحية.

تجنب القيام بالحركات التي تسبب لك الألم وارفع الأوزان (الحقائب، الصناديق، إلخ) براحة اليد إلى الأعلى.

عندما تتوقف المنطقة عن التعرض للإجهاد ستكون عملية الشفاء أسرع بكثير.

المؤلفون: خافيير ماس، م.اديميرا بارانكير و سيمو مورينو.
المراجعة العلمية: مجموعة الروماتولجيا CAMFiC
المراجعة المطبعية: مجموعة التربية الصحية CAMFiC
ترجمة: Quasar Serveis d'Imatge
الرسوم التوضيحية: فيرونيكا مونتيفيردي.