

الفصال العظمي

الفصال العظمي هو تآكل الغضروف المفصلي. إن الغضروف هو كوسادة تسهل حركة المفاصل وتمنع الألم. يبدأ الإحساس بالألم مع تآكل الغضروف ويمكن أن يسبب ذلك فقدان القدرة على الحركة.

أسباب الفصال العظمي:

- يظهر وتزداد الحالة سوءاً مع تقدم السن.
- إن زيادة الوزن تفاقم من حالة التهاب المفاصل في الركبة والورك.
- إن ممارسة بعض الأنشطة بشكل مفرط وتلقي رضوض صغيرة متكررة أثناء القيام بها يمكن أن يتطور إلى الإصابة بالفصال العظمي في المفاصل المتأثرة.

أين نعاني منه أكثر؟

يمكن أن يصيب الفصال العظمي أي مفصل في الجسم، ولكن بشكل خاص العمود الفقري (العنق والمنطقة القطنية) والركبتين والوركين واليدين.

كيف يتم تشخيصه؟

عن طريق الأعراض والفحص (الألم وفقدان الحركة وتشوه المفصل). في بعض الأحيان يجب عمل تصوير شعاعي من أجل تأكيد التشخيص وتحديد شدة الحالة.

ما هو العلاج؟

لا يوجد أي دواء لمعالجة المرض أو لإبطاء تطوره إنما توجد أدوية لتثبيط الألم وتحسين قابلية الحركة في المفاصل وفي بعض الحالات ممكن أن تساعد في التخلص من الانزعاجات. إن الرياضة المعتدلة كالمشي على أرض مستوية والسباحة والتمارين البدنية الخفيفة هي إيجابية في حالات الفصال العظمي في الركبة والورك والظهر. اعمل على زيادة مدة التمرين تدريجياً حتى تصل إلى 45-60 دقيقة يومياً من 3 إلى 5 أيام في الأسبوع. أما من أجل الفصال العظمي في الأصابع فإن القيام بتمارين اليدين يفيد في هذه الحالة. لا تمارس تماريناً تسبب ألماً وعندما يؤلمك أحد المفاصل لا تجهد واسترح لبضعة أيام وعندما تشعر بتحسن تستطيع العودة إلى حياتك الطبيعية. إن تدفئة المفصل تساعد في

زيادة الصلابة وتخفيف الألم، ولكن إذا كان المفصل ملتهباً جداً فإن في هذه الحالة من الأفضل تعريضه للبرودة لبضعة أيام. انتعل أحذية مريحة بدون كعب عال وذات خاصية جيدة لامتصاص الصدمات. تساعد الاستعانة بعصا المشي في تخفيف الألم وتوفير الأمان في حالات الفصال العظمي في الركبة والورك ويجب حمله دائماً في اليد ذات الجهة المعاكسة للجانب الأكثر تضرراً. في الحالات الشديدة من الفصال العظمي في الركبة أو الورك يمكن اللجوء إلى الحل الجراحي.

هل من الممكن تفادي الإصابة بالفصال العظمي؟

في الوقت الحاضر لا يوجد أي دواء للوقاية من المرض.

تدابير وقائية:

- تجنب أو قلل من الحركات المفصالية التكرارية في بعض الأعمال (عمال المناجم، عمال الحفر بمطارق الهواء المضغوط، مصففي الشعر، عمال البناء، الخ) أو في بعض أنواع الرياضات (الراقصات، لاعبي كرة القدم والعدائين).
- تجنب الزيادة المفرطة في الوزن من أجل منع تفاقم الفصال العظمي.

- تجنب ممارسة الرياضة بالأجهزة الاهتزازية (مثل باور بليت على سبيل المثال).

- من الضروري جداً تحريك المفاصل وتقويتها وإجراء تمارين تمدد بشكل يومي للحفاظ على مرونتها وقوتها ومنع ظهور وتطور الفصال العظمي.

سيتولى طبيب العائلة تشخيص المرض وعمل الإجراءات لمتابعة الحالة وسوف يوصيك بالعلاج الأكثر ملاءمة لتخفيف الألم وبالتمارين الأنسب لك أيضاً.

