



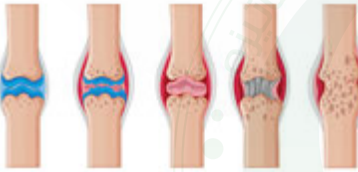
خشونة المفاصل (داء المفاصل التنكسي)

د. حنان محمد الرئيس
استشارية روماتيزم/ذئبة حمراء
رئيسة الجمعية السعودية للروماتيزم

داء المفاصل التنكسي (خشونة المفاصل)

هو مرض يصيب النسيج الغضروفي الذي يغطي سطح المفاصل مثل الركبة يصاحبه تآكل بدرجات مختلفة إحتكاك/جفاف/تآكل غضاريف الركبة . (الخشونة-الاحتكاك-التآكل-الالتهاب-الجفاف) مفردات عاميه وطبيه تعني مرض المفصل الانتكاسي (Osteoarthritis) في مراحل مختلفه.لا يعني أيا منها مرضا مختلفا يختلف مرض المفصل الانتكاسي في الأعراض والأسباب عن مرض الروماتويد Rheumatoid الذي يصيب غالبا المفاصل الطرفيه . إن جفاف الغضاريف وفقدان بعضا من حجمها ومرونتها مع التقدم في العمر ظاهره طبيعيه قد تقلل من مرونة مفصل الركبة ولا تسبب أعراضا مرضيه في حد ذاتها.قد يصل في الحالات المتقدمه الى فقدان للنسيج الغضروفي .

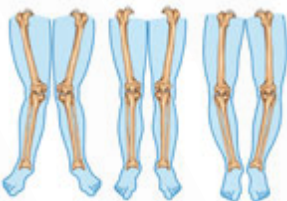
هذا المرض من أكثر أمراض المفاصل انتشارا وتزداد هذه النسبه بين الجنسين لتصل



الى 90% في المرحله العمريه ما بين 65 و 74 عام ويعرف هذا المرض لدى عامة الناس "خشونة المفاصل" وأكثر المفاصل تعرضا للمرض في مجتمعنا هو مفصل الركبة يليه مفصل الحوض .

الأسباب/عوامل الخطر الرئيسي

1- الواقع أن التغيرات التي تطرأ على المفصل هي تغيرات طبيعيه تزداد بفعل التقدم في السن ويحدث مثلها في باقي أنسجة الجسم حيث ينال التغير مثلا من لون الشعر وقوة الابصار وحالة الجلد خصوصا في الوجه وهكذا تبدأ التغيرات المصاحبه للتقدم في العمر رحلتها مع مفاصل الجسم المختلفه اذ أن غضاريف المفصل بعد أن كانت ملساء لامعه لا تلبث أن يعترئها الضمور و الخشونة وبفعل الاحتكاك المستمر تظهر زوائد ونتوات عظمية على أطراف العظام وتؤثر هذه التغيرات على الأغشيه والأنسجه الداخليه للمفصل و تسبب التهابها ويصاحب ذلك زياده في افراز السائل السينوفي حتى يملأ أحيانا تجويف المفصل مما يزيد من الاحساس بالألم وتزايد



صعوبة تحريك المفصل بعد ذلك نتيجة لتليف وتلاصق الأنسجه الداخليه للمفصل .

2- زيادة الوزن والسمنه المفرطه وضعف العضلات المحيطه بمفصل الركبه .

3- تشوهات مفصل الركبه أهمها التقوس الركيبي الداخلي

4- الاصابات و الكسور خاصة القريبه من او التي تشمل مفصل الركبه او ما بعد الجبس لفترة طويلة .



أعراض داء المفصل الانتكاسي

من أعراض هذا المرض الشعور بألم فى المفصل بعد المشي او بعد مجهود وفى حالة مفصل الركبه يشكو معظم المرضى من الألم المصاحب لصعود أو هبوط السلم واستعمال المرحاض البلدي والجلوس للتشهد فى الصلاة ومع ذلك فبداية ظهور أعراض المرض تختلف من شخص لأخر فقد تظهر فى سن مبكره عند البعض ولكن فى معظم الحالات يكون بعد سن الستين و يلعب عامل الوراثه دورا فى ذلك



الوقايه من داء المفصل الانتكاسي

يمكن تجنب ظهور أعراض هذا المرض فى سن مبكره عن طريق:
-الابتعاد عن الاصابه بالسمنه مع تقليل الوزن الزائد .

زيادة الوزن = عامل خطر رئيسي .

يعتقد أن حدوث التهاب المفصل الانتكاسي للركبه قد ينتج عن الوزن الزائد الذي يحمل لركبه فوق طاقتها .

-أعتني بمفصل الركبه إذا كنت مصابا بزيادة الوزن واول تمرينات صحة مفصل الركبه.



-عدم إجهاد المفاصل وتجنب وضعها فى أوضاع غير مريحه لمده طويله .

-تجنب استخدام المرحاض الأرضي واستخدام المرحاض الأفرنجي .

-تجنب البقاء لفترة طويله فى وضع ثني الركبتين عند الانحناء للأمام او تأدية عمل فى وضع منخفض .

علاج داء المفاصل الانتكاسي

1- العلاج الدوائي

بالرغم من أنه ليس هناك علاج نهائي للمرض بحيث يقضي عليه لكن ممكن عمل عدة أشياء تساعد في تقليل الألم والتصلب وجعل حركة المفصل المصاب أسهل .

2- المسكنات

التي تخفف الألم وتساعد المريض أن يتحرك أكثر نشاطا ومن هذه الأدوية
أ- البنادول حيث يعتبر من الأدوية المسكنة وأعراضه الجانبية قليلة كما أن الدراسات أثبتت فاعليته في الحالات البسيطة الى المتوسطة الشدة من المرض.

ب-مضادات الالتهابات (NSAIDs)

-هذه مجموعة من العلاجات التي تساعد في تقليل الألم والتورم وكذلك التصلب
-توجد أنواع متعددة من هذه العلاجات مع ملاحظة أن الاستجابة للعلاج تختلف من شخص لأخر فعدم استجابتك لنوع واحد لايعني بالضرورة عدم الاستجابة للنوع الآخر .

-تجنب الاكثار من هذه الأدوية لأن كثرتها تزيد من احتمال حدوث آثار جانبية خصوصا على المعدة مثل القرحة والنزيف بالإضافة الى الآثار الجانبية على الكلى و القلب وغيرها لذلك يفضل في بعض الحالات أخذ دواء لحماية المعدة مع هذه العلاجات فلا تتردد باستشارة طبيبك بهذا الخصوص.

ج-الهيلورونك أسد (Hyaluronic acid) مادة شبيهة بالجلي هو علاج يحقن



في الركبة وتشحم هذه المادة الغضروف (مثل الزيت يشحم محركا وتقلل الألم وتسمح بحركة أكبر للركبة وتساعد على إمتصاص الصدمات الميكانيكية يستخدم في حالات معينة من خشونة المفاصل

د-الكورتيزون الموضعي (Cortisone)

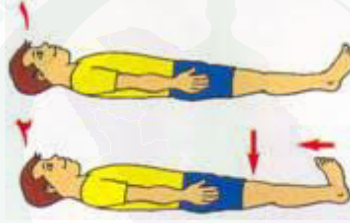
هو هرمون ينتج بصورة طبيعية من الجسم، مركبات الكورتيزون أحيانا تعطي كحفته في مفصل واحد أو أكثر أو في مناطق الالتهاب وقد يكون للحقن نتائج عكسية على المفاصل إذا اعطيت لأكثر من مره خلال ستة أشهر.

3- العلاج غير الدوائي

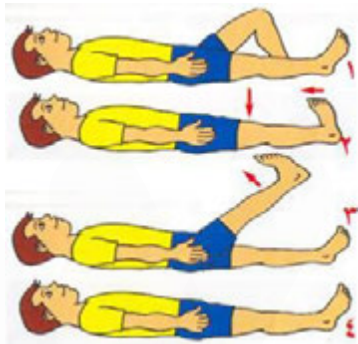
هناك بعض الأمور المهمة التي يجب على المريض معرفتها و هي جزء مهم من العلاج مثل تنزيل الوزن و عمل التمارين الرياضيه البسيطة مثل المشي أو ركوب السيكل (الدراجة الثابته)

التمارين العلاجيه الرئيسيه

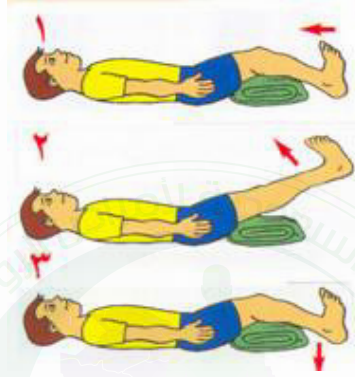
1- الضغط الثابت : من وضع الجلوس أو الاستلقاء على الأرض و الركبه مفروده تماما شد القدم باتجاهك ثم اضغط الركبه للأسفل فى اتجاه الأرض حافظ على الضغط لمدة 5 ثواني ثم أرخي كرر التمرين للركبتين بالتناوب



2- الرفع المستقيم من وضع الاستلقاء و الركبتين مفرودتين، شد القدم باتجاهك ثم إرفع كامل الساق والفخذ من على السرير الى إرتفاع 3 بوصات مع إبقاء القدم مشدوده حافظ على الإرتفاع لمدة خمس ثوان ثم أنزل الساق للأرض وأرخي القدم كرر التمرين للركبتين بالتناوب.



3- الرفع المحدود من وضع الاستلقاء والركبتين مفرودتين، ضع وساده أو فوطه بارتفاع 3 بوصات تحت الركبتين شد القدم باتجاهك وارفع الساق للأعلى، حافظ على الساق في الأعلى لمدة خمس ثوان ثم ارخي الساق للأرض ثم القدم، كرر التمرين للركبتين بالتناوب



في حالة حدوث التهاب حاد في المفصل:
مثل انتفاخ في مفصل الركبةأستخدم كمادات بارده



وتجنب...

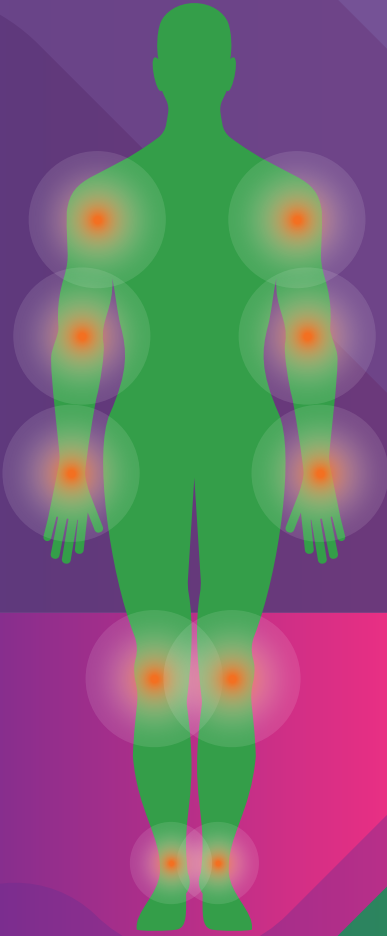
تمرينات ثني الركبة المتكرره او العنيفه
استخدام السلم
استخدام الكمادات الحاره
وصفات الطب الشعبي الدافئه
التدليك المباشر على الركبه

3- العلاج بالجراحة

فى الحالات المتقدمه التى حدث فيها تغييرات كبيره فى المفصل وصاحبها تلف و تآكل بغضاريف المفصل مع صعوبة فى الحركة و عدم القدره على المشي التدخل الجراحي وذلك باستعواض المفصل المصاب بمفصل صناعي متحرك لا ألم فيه .



وأسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يشفي كل مريض



www.ssr.sa.org