



## أمراض المفاصل

### داء المفاصل - عندما يُطحن المفصل

المشكلة المركزية في داء المفاصل (تنكس المفصل)، وهو أكثر أمراض المفاصل شيوعاً في البلاد الغربية، هو تصلب الغضروف. المفاصل المصابة هي في أغلب الأحيان تلك المعرضة للاستعمال بكثرة، أي مفاصل اليدين والركبتين ووركين، التي تحمل الوزن يومياً. هذه المفاصل تتعرض باستمرار لاصابات طفيفة في طبقة الغضروف التي تغطيها. وهذا يؤدي إلى التهاب من الممكن أن يسبب ضرر في الغضروف، اذا لم تتم معالجته.

#### ما الذي يمكن عمله حيال تصلب المفصل؟

بطريقة ما، فان داء المفاصل هو الثمن الذي ندفعه مقابل طول العمر. فكلما ازداد عمر المفصل، كلما قلت قدرته على التجدد و معالجة الجروح والاصابات الطفيفة بشكل كامل. عند بداية حدوث التهابات بسيطة، تزداد سرعة انتشار و تكوّن التصلب الغضروفي وفي نهاية المطاف قد يصل الضرر حتى الى العظام المحيطة بالمفصل. في كثير من الأحيان لا ينبغي حل سوى زراعة مفصل ركبة أو ورك اصطناعي.

حتى لا يصل الأمر الى هذه المرحلة المتقدمة، هنا بعض النصائح:

- الحركة بانتظام تساعد المفصل في احياء عملية التمثيل الغذائي والتخلص من المواد الضارة والابقاء على حركة المفصل من المستحسن التدريب الهادف لعضلات معينة، وربما حتى تمارين القوة. العضلات القوية تخفف الحمل على المفصل و تسانده.
- الشعاع الأمثل هو، حركة دون إجهاد. من المناسب جداً ركوب الدراجة أو السباحة. الرياضات المرتبطة بصدمات قوية للمفصل أو إلحاق إصابات بالغة فيه، كما هو الحال في كرة القدم مثلاً، ليس مرغوب بها.
- لمن هو عرضة لمشاكل المفاصل، الانتباه للمحافظة على الوزن الطبيعي أو انقاص الوزن في حال وجود زيادة فيه. في المحصلة، يجب على المفاصل تحريك كل كيلو غرام زائد أيضاً.
- لنفس السبب، ينبغي تجنب رفع الأحمال الثقيلة، سواء كان ذلك مهنيًا أو خلال الحياة اليومية.
- يجب تصحيح التشوهات والأوضاع الخاطئة في الساقين أو القدمين، وذلك لتجنب الاجهاد الخاطي للمفصل. عندما يصف الطبيب أو الخبير حشوة داخلية تصحيحية للحذاء مثلاً، ينبغي ارتداؤها باستمرار.
- عموماً، ينبغي ارتداء حذاء جيد دون كعب عالي. حشوات الأحذية التي تتميز بخاصية امتصاص الصدمات، توفر حماية أفضل للمفصل.

#### ما ينبغي الالتفات اليه بعد اجراء العملية الجراحية

عند حدوث تآكل و تشققات في الغضروف، يمكن عن طريق "تنظير المفاصل" تنظيف سطح المفصل من الداخل. بواسطة هذه العملية الجراحية البسيطة يمكن تنعيم المفصل مما يجعله أكثر مرونة، وبهذا تتحسر الأعراض.

اذا وصل تردي المفصل الى مرحلة متطورة وأصبحت العظام في خطر، يتوجب أحياناً استبدال المفصل المتضرر بأخر اصطناعي "زراعة مفصل". سواءً بعد اجراء تنظير المفصل أو بعد عملية زراعة مفصل، هناك بعض القواعد الأساسية التي ينبغي الالتفات اليها لضمان نجاح الاجراء الجراحي :

- النسيج المعالج جراحياً يحتاج شيئاً من الراحة لكي يتمكن من تحمل أعباء العملية. مدة اراحة المفصل - بواسطة العكازات مثلاً - تعتمد على نوع العملية. التزم تماماً بتعليمات الطبيب، حتى لو كنت لا تشعر بالألم، والأسوف تتعطل عملية الشفاء وقد تحدث أضراراً إضافية للمفصل.
- بعد العملية سيقوم الطبيب بوصف العلاج الطبيعي، التمارين المخصصة أو اعادة التأهيل. اغتنم هذه الفرصة لتعزيز عملية الشفاء.
- عادةً ما يتم وصف مسكنات الألم أو مضادات الالتهاب بعد العملية الجراحية. تناول هذه الأدوية حسب ارشادات الطبيب، حتى لو كنت لا تعاني من الألم حادة، لكي يتم تجنب الالتهابات.

Für Hinweise von Arzt und Praxisteam

روابط ذات صلة :

www.arthrose.de  
www.deutsche-arthrose-stiftung