



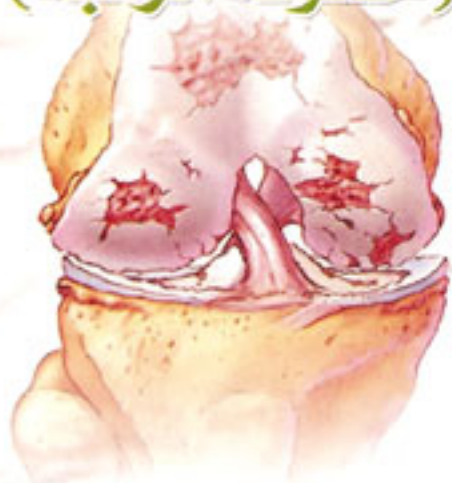
جمعية صندوق إعانة المرضى

أول مؤسسة طبية خيرية تأسست عام ١٩٧٩م
على يد مجموعة من الأطباء الكويتيين

٧٥ سلسلة الوعي الصحي والثقافي

الرتية

(خشونة الركبة)



الطبعة الثانية

١٤٢٨ هـ - ٢٠٠٧ م

طبعت بدعم من شركة باب الخير

حساب الصدقات رقم ١١٠٢٠١٠٧٥٠٣
حساب الزكاة ١١٠١٠٠٤٢٥٨٠
حساب الإغاثة رقم ١١٠١٠١٣٥٥٥٤
بيت التمويل الكويتي

اللجنة الإعلامية

١١٧-١١٦-١١٥ داخلي ٢٥٦٠٠٦١/٢/٣

فاكس: ٢٥١٩٨٠٣

ص.ب ٢٤٤٠٩ الصفاة - ١٣١٠٥ الكويت

ماهر معناني

وتفنية التوعية الصحية

لخدمة المجتمع

دينار واحد

لطباعة النشرات الصحية وبوسترات التوعية
قال تعالى: «وتعاونوا على البر والتقوى»
رقم الحساب ١١٠٢٠٨٩٣٨٨٦ - بيت التمويل الكويتي

حقوق الطبع محفوظة

لجمعية صندوق إعانة المرضى

التخشن المفصلي للركبة (الرتبية)

يعد مفصل الركبة من المفاصل المعقدة والمهمة بالجسم البشري والتي تتمكن من حمل أوزاناً ثقيلة من أجسامنا فتساعد على وقوفنا بطريقة مستقيمة كما ان لهذا المفصل قدرة كبيرة على الانثناء لثرات عديدة خلال أنشطتنا وممارساتنا اليومية المختلفة. كما يعد هذا المفصل من أكثر المفاصل عرضة للإصابة بأمراض الروماتيزم المختلفة هذا إلى جانب تعرضه للإصابة بتمزق الأربطة والغضاريف.

مما يتكون المفصل؟

يتكون كما هو موضح بالشكل رقم (1) من الرضفة (الصابونة) ونهاية عظمة الفخذ وعظمتي الساق والتي تغطي بغضروف وتحاط هذه النهايات بغشاء وكبسولة.

يستمد مفصل الركبة ثباته وتماسكه من خلال قوة العضلات المحيطة به ومثانة أربطته والتي تتكون من أربعة أربطة اثنين في داخل المفصل والاخرين على كلا الجانبين هذا ويوجد غضروفين داخل المفصل.

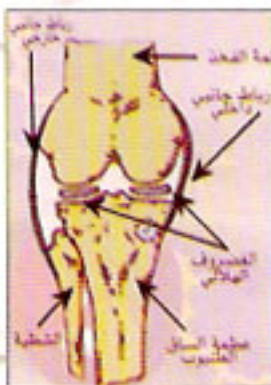


ماهي الرتبية؟

باختصار هو حالة ناتجة عن تلف في الغضروف المحيئ بالمفصل، مما يتعارض مع حركته الطبيعية السهلة والخالية من الألم والذي قد ينتج عنه العجز

لحمل وزن الجسم.

هناك مفاصل كثيرة معرضة للإصابة بالرتبية ولكن مفصل الركبة يعد أكثرها عرضة، بالرغم من ذلك فبقدر ما نمارس أعمالنا أو هواياتنا الرياضية بنشاط إلا أن الكثير منا لن يصاب بمرض الرتبية وذلك بسبب ثبات ومرونة المفصل الفائقة وقدرته الكبيرة على إصلاح شائه وتكيفه مع الإصابة.



من الذي يعاني من الرتبية؟

يشيع التخشن المفصلي في جميع أنحاء العالم وفي كلا الجنسين ولكنه يوجد بنسبة تعادل الضعف في النساء عنها في الرجال وخصوصاً اللاتي تتجاوز أعمارهن الخمسين سنة وفي العادة نجد مصاحب أولئك الناس الذين يعانون من السمنة أو ارتفاع ضغط الدم أو الداء السكري وفي النساء قد يكون مصاحباً بالتهاب في مفصل أصابع اليد، توضع الجلوس على الأرض (التربيع) لمدة طويلة دور في حدوث مضاعفة الرتبية ومع كون الرتبية شائعاً في جميع أنحاء العالم إلا أنه قد يصيب بعض الأجناس بصورة أوضح.

الأسباب:

في معظم الحالات لا نجد سبباً واضحاً للإصابة بالرتبية لكن في بعض الأحيان قد نعزو الإصابة إلى الأمور الآتية:

- القابلية وخصوصاً عند النساء.

- إصابات أو عمليات سابقة بمفصل الركبة.
- تقدم السن وأثر ذلك على أنسجة المفصل.
- التهابات الركبة المختلفة كمرض الروماتويد.
- السمنة.
- بعض أمراض الغدد الصماء.
- مزاوله الأنشطة الرياضية بطريقة خاطئة والتي تضيف أعباء ثقيلة على مفصل الركبة.

ما الذي يحدث عند الإصابة بالرتبية (الخشونة)؟

يبدأ الغضروف الأملس الناعم المستوي، والذي يغطي نهاية العظم بالإضمحلال والرفة بشكل تدريجي نتيجة التمزق الذي يصيب في العادة أماكن متفرقة منه، كما تنتج نتوءات عظمية (مهمازاً) على جوانب المفصل عند التقاء العظم بالغضروف.

التغيرات الحادثة في بطانة المفصل والغضاريف بطيئة ولكن متى ما أصبحت الرتبية أمراً واقعاً فإنه لن يكون هناك مجالاً واسعاً للركبة أن تلتئم بنفسها ولكن يمكننا الحد من المزيد من التدهور بشكل مؤثر وفعال.

الأعراض:

إذا كنت تعاني من الرتبية فإنه من المحتمل أن يكون الألم هو المشكلة الرئيسية والذي قد يكون حول الركبة وخصوصاً أثناء أو بعد الإجهاد كالتوقوف أو المشي مثلاً. كما يتوقع إحساسك بنوع من التيبس في الركبة لفترة ما بعد الجلوس لمدة طويلة وخصوصاً إذا جلست على الأرض وهذه الفترة لن تكون ثابتة فقد تمتد لبضع دقائق أو أطول من ذلك ليزول ذلك التيبس وتستعيد الركبة مرونتها بالحركة وعند تقدم المشكلة يصبح الألم متواصل حتى في أوضاع الراحة والاستلقاء مما يتعارض مع النوم ومع تقدم الرتبية يأخذ مستوى حركة الركبة

الفحوصات:

أكثر الفحوصات نفعاً هو إجراء الأشعة والتي تظهر ضيقاً في الفراغ بين العظام نتيجة التلف الحادث في سطح المفصل وقد تظهر الأشعة أيضاً نتوءات عظمية (مهمازا).

العلاج:

ليس هناك علاجاً قاطعاً للرتبية ولكن بالرغم من ذلك فإن العلاج يجب أن يوظف بهدف الحد من الأزعاج والآلام وتقليل التيبس الحادث، هذا إلى جانب العمل للحد من التلف الحاصل في المفصل ولتحقيق هذه الأهداف يمكننا الاستعانة بعدة طرق نذكر منها:

- 1- المحافظة على العضلات المحيطة بالركبة قوية وخصوصاً العضلة الأمامية ذات الرؤوس الأربعة.
- 2- المحافظة على مجال حركة مفصل الركبة كاملاً بقدر الامكان.

وهذا يتحقق من خلال تطبيق برنامج للتمارين العلاجية بشكل مستمر كما هو موضح بالشكل رقم (2).
3- تجنب ثني الركبة لمدة طويلة، فلا تضع مخدة مثلاً تحت الركبة وخصوصاً أثناء الليل فإنها وإن كانت تساعد على تخفيف الآلام مؤقتاً إلا أنها تساعد في جعل الركبة مثنية بشكل دائم مما يتعارض مع وظيفتها.
4- الإقلال من صعود ونزول السلالم.

- 5- استخدام المرحاض الإفرنجي.
- 6- تجنب زيادة الوزن باتباع برنامج غذائي منتظم.
- 7- المداومة على التمرينات المنزلية فلا تغفل عن استخدام الركبة بتحريك الساق حتى ولو كنت تعاني الرتبية، وتذكر دائماً أن القليل الدائم خير من الكثير المنقطع.

بالتقلص شيئاً فشيئاً ويصبح المشي لأية مسافة حتى ولو كانت قصيرة أو صعود الطوابق العليا مشكلة كبيرة وقد يصاحب ذلك فقدان السيطرة الكاملة على المفصل أثناء المشي بسبب ضعف العضلات المحيطة به. مستوى الألم في العادة لن يكون ثابتاً فقد تكون هناك أياماً حسنة يكون الألم قليلاً وأخرى سيئة يكون الألم فيها شديداً وبعض الناس يجد علاقة قوية بين الطقس والام الركبة فكلما ازداد الجو برودة ورطوبة ازدادت لديهم الآلام. وقد يلاحظ البعض وجود تورم بالركبة أو ضمور في العضلات المحيطة بها ويتم التأكد من ذلك بفحص الطبيب. وقد يصاحب ألم الركبة ألم في الساق أو في كليهما ويكون مصدر هذا الألم الركبة بعض الناس يشكو من إحدى ركبتيه والبعض يعاني من كلتا الركبتين وبعض الناس يعد الآلام المشكلة الأولى بينما يعد البعض الآخر صعوبة الحركة كالمشي والقيام والوقوف هي المشكلة الأولى بالنسبة لهم. بعض الناس تكون حالتهم ثابتة لبضع سنين وأخرين يظهرون تغيراً وتدهوراً سريعين فالمقارنة بينك وبين مريض آخر يعاني من الرتبية لن يكون مناسباً أو دقيقاً.

المضاعفات:

- ليس جميع الناس الذين يعانون من الرتبية يشكون مضاعفاتها ولكنه يمكننا القول بأنه توجد ثلاثة أنواع من المضاعفات قد تصاحب الرتبية:
- 1- فقدان ثبات المفصل: وهذا يحدث نتيجة ضعف الأربطة أو العضلات المحيطة بالمفصل ولهذا فإن المفصل ينزلق وخصوصاً عند الالتقاء عليه.
 - 2- القيد في مجال الحركة والانحراف غير طبيعي في المفصل.
 - 3- الألم المزاجين: وفي هذه الحالة يكون الألم شديداً ومستمرأ بشكل غير عادي ويكون في العادة مصاحباً بتورم (نتيجة تجمع سائل المفصل).

٨- استخدام وسائل للاعتماد الاتكاء - كالعصى مثلاً- إذا لزم الأمر وفي ذلك تفضيلاً للحمل والنقل الواقع على الركبة وهذا يساعدك على استمرار الحركة والتي تعد ضرورية لمثل حالتك.

٩- يمكنك استخدام الكمادات الحارة أو الباردة بوضعها على الركبة فقد يساعدك ذلك على تخفيف الألم والتيبس أيضاً.

المعالج الطبيعي والطبيب المختص يسعدهم تقديم النصيحة في كيفية استخدام بعض وسائل العلاج الطبيعي كالكمادات وأجهزة الكهرياء وغيرها والتي قد تساعد في تخفيف الآلام.

١٠- تناولك الأدوية كالأقراص أو استخدام الحقن والتحاميل (البوس) قد يكون نافعاً ومساعداً للتقليل من الألم والالتهابات والتيبس في الركبة ولكن ليس بالضرورة أن نجد الاستجابة عند جميع المصابين بالرثية بنفس الدرجة لهذه الأدوية فقد نجد البعض يستجيب بدرجة عالية ومؤثرة والبعض الآخر يستجيب بدرجة محدودة، ولكنه من الأهمية بمكان أن تخبر طبيبك المعالج إذا كنت تعاني من مرض ما وخصوصاً أمراض الحساسية أو أمراض الجهاز الهضمي كقرحة المعدة أو الاثني عشر لأن استعمال بعض أدوية الروماتزم قد يضاعف هذه الأمراض.

١١- كما يمكن الاستعانة بالضربات الخاصة للركبة لمساعدة المفصل على الثبات أثناء المشي.

١٢- الحقن المفصلي: ويتم خلال حقن الدواء بمفصل الركبة وهذه الطريقة من العلاج تحقق أثراً طيبة في تخفيف الألم والالتهاب هذا إذا ما تم استخدامه بطريقة سليمة من قبل الطبيب المختص. كما أن إزالة السائل المتجمع داخل الركبة «البزل، الارتشاح، في بعض الأحيان يكون عاملاً للعلاج إذا ما تم بواسطة الطبيب المختص.

الجراحة:

قد تكون الجراحة ضرورة لا غنى عنها للمفاصل المدمرة بشكل شديد وتشمل استبدال المفاصل من خلال عملية جراحية قد تم تطويرها في السنوات القليلة الماضية.

بعض التمرينات العلاجية لمفصل الركبة

اعمل على تكرار التمارين التالية مرتين إلى ثلاث مرات يومياً ولمدة عشر دقائق إذا شعرت بزيادة الألم بعد أداء هذه التمارين عليك التوقف والاستفسار من طبيبك المعالج.



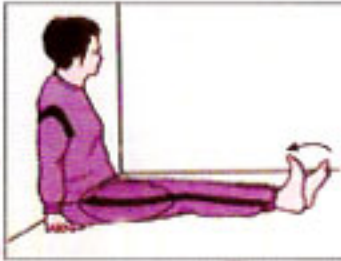
١- وضع الجلوس والساقين ممدودتين حرك القدم باتجاهك والمحافظة على الركبة ممدودة لمدة خمس ثوان كرر هذا التمرين مع القدم الأخرى ويتوالى.



٢- وضع الجلوس والساقين ممدودتين حاول أن تدفع الركبة إلى أسفل فإن ذلك سيساعدك على انقباض عضلات

الفخذ افعل ذلك لمدة خمس ثوان ثم استرح وكرر هذا التمرين.

٣- وضع الجلوس أو الاستلقاء على الظهر والساقين ممدودتين، ارفع الساق الممدودة برفق مع بقاء الركبة ممدودة لمدة خمس ثوان ثم أنزلها ببطء كرر هذا التمرين مع الساق الأخرى.



٤- وضع الوقوف على أطراف الأصابع لمدة خمس ثوان ثم العودة للوقوف على القدم مرة أخرى كرر هذا التمرين قدر المستطاع.



شكر وتقدير

بمساعدة فريق السعيدة وبمساعدة الله سبحانه وتعالى
لمساهمتهما في تقديم المادة العلمية
فجزاهما الله خير الجزاء