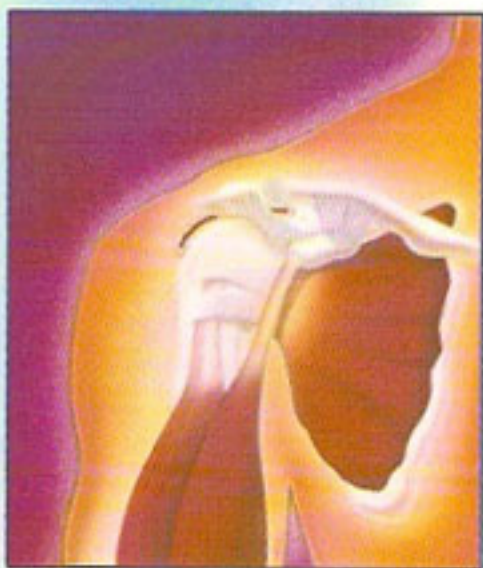




مستشفى الرازي للعضام
قسم العلاج الطبيعي

وزارة الصحة

مفصل الكتف



نوف الشمري

إختصاصية العلاج الطبيعي

فتحية الشطي

إختصاصية العلاج الطبيعي

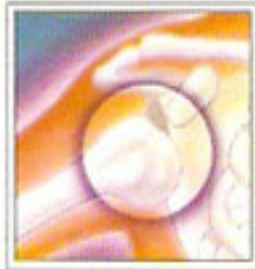
تصنيف إصابات مفصل الكتف

الالتهاب الكيسي أو الالتهاب الوتري، ينتج عن زيادة في استخدام الذراع لبعض الفعاليات مثل السباحة، الرسم أو حمل أوزان ثقيلة حيث أن تكرار هذه الحركات يحدث احتكاكاً أو ضغطاً على العضلة المدورة والتي تقع تحت عظمة قمة الكتف.

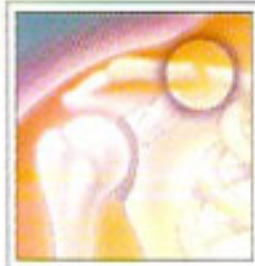


الانحشار أو القمع الجزئي في العضلات المدورة، قد يصاحب القمع الجزئي في العضلات المدورة إتهاب مزمن أو تكون تكلسات عظمية تحت عظمة قمة الكتف.

عدم الثباتية في مفصل الكتف، يحدث عندما تدفع عظمة رأس الكتف خارج تجويف الكتف، وعدم ثبات مفصل الكتف ينقسم إلى قسمين الأول خلع جزئي وهو انفصال عظمة رأس العضد بصورة غير كاملة والقسم الثاني هو خلع كامل وهو انفصال كامل لرأس عظمة الكتف من تجويف الكتف.



كسر في عظمة الترقوة، وهي إصابة شائعة عند الأطفال أو عند من يقع على الجهة الجانبية للكتف خلال الأنشطة المختلفة.



التركيب التشريحي لمفصل الكتف

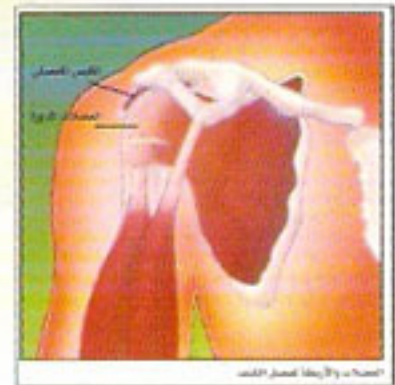
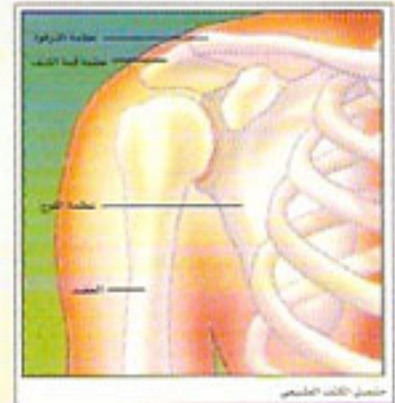
يشبه مفصل الكتف في شكله الكرة والتجويف ويتكون من ثلاثة عظام، رأس عظمة العضد ولوح الكتف والترقوة. ترتبط رأس عظمة العضد بتجويف صغير موجود في عظمة لوح الكتف، وتبرز أعلى مفصل الكتف عظمة قمة الكتف.

الكيس المفصلي عبارة عن كيس غشائي يقع بين العضلات المدورة ولوح الكتف لتسهيل الحركة بينهما.

أما العضلات المدورة فهي تغطي مفصل الكتف وهي عبارة عن مجموعة من العضلات والأوتار التي تربط لوح الكتف بالعضد. إن هذه العضلات تمكنك من رفع يدك للأعلى وتلعب دوراً مهماً في بعض الأنشطة مثل القذف والسباحة.

ويسمح مفصل الكتف بالحركة في ثلاثة اتجاهات

مختلفة. وتحيط بمفصل الكتف أربطة تمناز بالقوة وتقوم بحمايته وتثبيت المفصل، وفي الواقع فإن حركة المفصل كغيره من المفاصل الأخرى يعتمد على العضلات، حيث تختص العضلات بوظيفتين هما تحريك المفصل والحفاظة عليه.



١. تمارين الحركة الدائرية:

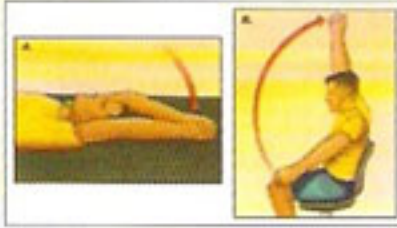
انحني للأمام ٩٠ درجة من ناحية الخصر، مستنداً على طاولة، أدر جسمك بحركة دائرية لتحريك الذراع باتجاه عقارب الساعة ١٠ دورات ثم عكس عقارب الساعة ١٠ دورات، يكرر ثلاث مرات في اليوم.



٢. رفع الكتف للأعلى (بالمساعدة):

اشبك يديك مع بعضهما البعض وارفع للأعلى فوق

مستوى الرأس (ب) ويمكن عمل التمرين في وضع الاستلقاء (أ) مع المحافظة على استقامة الكوع



قدر الإمكان خلال الحركة، وتكرر ١٠ - ٢٠ مرة.

٣. دوران الكتف:

ثبت الكوع على طاولة بحيث يكون الكتفين في مستوى واحد، اسحب ذراعك للأمام مرة وتلخف مرة أخرى كرر



عشر مرات، تؤدي ثلاث مرات في اليوم.

٤. تمرين صعود الذراع للأعلى:

قف أمام الحائط أو الباب ومد ذراعك المصابة للأمام مع إبقاء الكوع مستقيماً مستخدماً



كسرفى عظمة رأس الكتف، تحدث نتيجة للوقوع على الذراع وهي ممدودة خاصة لدى كبار السن أو ممن يعانون من هشاشة العظام.



التهاب عظمي مفصلي أو روماتيزم

المفاصل، قد يسببان تلفاً لمفصل الكتف وما يحيط به من أنسجة بالإضافة إلى تآكل وتمزق غلاف العضلات المدورة.

الالتهاب العظمي المفصلي يؤدي إلى تآكل سطح المفصل، أما روماتيزم المفاصل فقد يصاحبه التهاب مزمن للغشاء الزليلي الداخلي للمفصل والذي بدوره يقوم بإفراز مواد كيميائية تؤدي إلى تدمير الهياكل الداخلية للمفصل.



تمارين مفصل الكتف

إن أداء التمارين العلاجية بانتظام قد يساعد على استعادة ليونة وحركة مفصلك الطبيعية هذا وسيتم شرح التعابير التالية لفهم تطبيق الحركات. بسهولة أكثر:

- التمرين بمساعدة، أي استعمال الطرف السليم لتحريك المصاب.

- التمرين بحركة، أي تحريك الطرف المصاب لوحده والثبات لتقوية العضلة.

- التمرين بدون حركة، أي إجراء تقلص للعضلة بدون حركة.

على استقامة الحوض. إثبت ١٠ ثوانٍ. كرر ٢ مرات. يؤدي التمرين ثلاث مرات في اليوم.

٨. بسط الكتف (بدون حركة):

قف وظهرك بإتجاه الحائط وذراعك ممدودة بجانبك، مع المحافظة على استقامة الكوع، اضغط بذراعك للخلف بإتجاه الحائط، إثبت ٥ ثوانٍ ثم استرح، كرر ١٠ مرات.



٩. دوران خارجي للكتف (بدون حركة):

قف وذراعك المصايبه بإتجاه الحائط، إثني كوعك ٩٠ درجة، اضغط بذراعك على الحائط، اثبت ٥ ثوانٍ، استرح. كرر ١٠ مرات.



١٠. دوران داخلي للكتف (بدون حركة):

قف أمام زاوية حائط كما في الصورة، ضع ذراعك المصايبه على الزاوية، إثني كوعك ٩٠ درجة، اضغط بذراعك على الحائط، اثبت ٥ ثوانٍ ثم استرح. كرر ١٠ مرات.



١١. لتقوية عضلات الكتف الداخلية

والخارجية،

ثبت الكوع مثباً عند ٩٠ درجة، ممسكاً



أصابع اليد للارتفاع أو الصعود للأعلى، اثبت عشر ثوانٍ ثم كرر ثلاث مرات و يؤدي ثلاث مرات في اليوم.

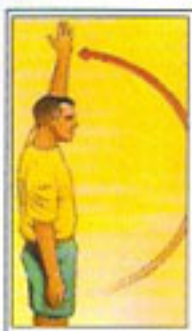
٥. دوران داخلي للكتف (بحركة):

قف واضعاً يديك خلف ظهرك ثم قم بسحب يدك المصايبه للأعلى كرر عشر مرات. يؤدي ثلاث مرات في اليوم.



٦. حركة الكتف للأعلى (بحركة):

إرفع ذراعك للأعلى بإتجاه السقف مع إبقاء الكوع مستقيماً، اثبت عشر ثوانٍ وكرر عشر مرات، يؤدي ٢ مرات في اليوم.



٧. الحركة الجانبية للكتف (بحركة):

إرفع الذراع إلى الجانب بحيث يكون الكوع مستقيماً وياطن يديك للأسفل. لا ترفع لوح الكتف وذلك مع المحافظة



بثقل خفيف (يحدده لك اخصائى العلاج الطبيعي) ارفع اليد بإتجاه
بطنك ثم أرجعها ببطء مرة أخرى، كرر ١٠ مرات.

١٢. دوران خارجي للكتف (بدون حركة)،

ثبت الكوع مثباً عند ٩٠ درجة ممسكاً
بوزن خفيف، ارفع يدك مبتعداً عن
بطنك ثم أرجعها ببطء مرة أخرى، كرر
١٠ مرات.



١٣. تقريب الكتف (بدون حركة)،

ضع وسادة بين الجزء الأعلى للكتف وجنبك، اضغط عليها، إثبت ٥
ثوانٍ ثم استرح، كرر ١٠ مرات. يؤدي ٣ مرات في اليوم.



١٤. تبعيد الكتف (بدون حركة)،

قاوم الحركة الجانبية بالضغط على الكرسي من الخلف إثبت ٥ ثوانٍ ثم
استرح، كرر ١٠ مرات.



بثقل خفيف (يحدده لك اخصائى العلاج الطبيعي) ارفع اليد باتجاه
بطنك ثم ارجعها ببطء مرة أخرى، كرر ١٠ مرات.

١٢. دوران خارجي للكتف (بدون حركة):

ثبت الكوع مثبياً عند ٩٠ درجة ممسكاً
بوزن خفيف، ارفع يدك مبتعداً عن
بطنك ثم ارجعها ببطء مرة أخرى، كرر
١٠ مرات.



١٣. تقريب الكتف (بدون حركة):

ضع وسادة بين الجزء الأعلى للكتف وجنبك، اضغط عليها، اثبت ٥
ثوانٍ ثم استرح، كرر ١٠ مرات، يؤدي ٣ مرات في اليوم.



١٤. تبعيد الكتف (بدون حركة):

قاوم الحركة الجانبية بالضغط على الكرسي من الخلف اثبت ٥ ثوانٍ ثم
استرح، كرر ١٠ مرات.

