

التهاب المفصل التنكسي او خشونة المفاصل

التعريف:

يُعد أكثر سبب لآلام المفاصل بعمر ٣٠ فما فوق. حيث ان الغضروف ما بين العظمتين يصبح مت هشماً، من كثرة الاحتكاك والثقل.

الطبيب المعالج عادة هو طبيب الاسرة. طبيب الروماتيزم قد يعالج بعض المرضى ممن يحتاجون ابر كورتيزون في المفصل، أيضاً جراح العظام في حال احتاج المريض الى تدخل جراحي.

الأسباب:

غير معروفه حتى الان، لكن توجد عوامل قد تزيد من نسبة الاصابة بالمرض:

- تقدم العمر
- السمنة
- كثرة استخدام المفصل مثل المزارعين او من يجلسون ع الارض ع اقدامهم وركبهم مثنيه.
- لاعبين كرة القدم بسبب كثرة الاصابات بالركبة
- الاعمال الثقيلة اللي قد تتعب الركبة مثل حمل اوزان ثقيلة، أكثر مما يتحملها المفصل

الاعراض:

آلام بالمفصل، ضعف في الوظائف المعتادة للمفصل مثل المشي، الرياضة، الجري، ركوب الدراجة وهكذا.

ظهور عظمات بارزة في المفاصل وايضاً التهاب في المفاصل يظهر بشكل انتفاخ، حرارة واحمرار.

عادة المفاصل المصابة هي الركبتين وبشكل اقل مفاصل الحوض وايضا تصاب مفاصل الأصابع، المفاصل الخارجية والمتوسطة، قاعدة الابهام باليدين وقاعدة الاصبع الاكبر بالقدمين

ARTROS
Informationsmaterial på arabiska

Datum 2023-05-22

التشخيص:

بالتاريخ المرضي والفحص السريري وفي احيان قليلة يطلب الطبيب اشعة للمفصل لتأكيد التشخيص واستبعاد اي تشخيص اخر ممكن

العلاج:

- الرياضة مالا يقل عن نصف ساعة باليوم، اغلب ايام الأسبوع
- تقوية العضلات تخفف من الألم وتساعد في حل المشكلة
- تخفيض الوزن.

لأخصائي العلاج الطبيعي دور فعال في علاج المرض:

بتوجيهك للتمارين التي تحسن من اداء وظائف المفاصل، تقوية العضلات ومساعدات لكيفية تخفيف المفاصل الأصابع، هنا يساعدك المركز الصحي في ذلك.

علاجات دوائية:

- باراسيتامول مثل ألفيدون/بانوديل حبتين كل 6 ساعات
- مجموعة NSAID تسكن الأم وتقلل الالتهاب مثل أبرين، بروفين، فولتارين وغيرها تكتب بوصفة طبيب.
- ابرة كورتيزون بالمفصل لكن قد يكون مفعولها غير طويل المدى
- في حالة عدم التحسن يتحول المريض الى طبيب العظام لتقييم المفصل واجراء عملية ان لزم الأمر.