

الجلوس الخاطئ يؤدي لخشونة الركبة



الأربعاء 5 يوليو 2017 08:07 م

قال اختصاصي العلاج الطبيعي يزن الخطيب إن خشونة الركبة تحدث عادة مع التقدم في العمر، ولكنها قد تصيب الصغار في السن نتيجة عادات سيئة مثل ثني الركبة لفترات طويلة، وعدم ممارسة الرياضة كما بين بعض الجلسات الخاطئة مثل ثني الركبة على الكرسي وشرح الاختصاصي -في حديث تليفزيوني- أن مفصل الركبة يتكون من عظمة الفخذ، وعظمة الساق، وعظمة الصابونة، والغضاريف الهلالية، والأربطة الصليبية

وأضاف أن آخر العظمة يكون سطحها ناعما جدا ومغطى بغضروف، وفي حالة خشونة الركبة تحدث خشونة في هذا السطح

وقال الاختصاصي إن خشونة الركبة ليست مرضا، بل هي جزء من عملية التقدم في العمر، مضيفا أن مفصل الركبة يتحمل ضغطا كبيرا نتيجة حمله القسم العلوي من الجسم

وقال أيضا إن خشونة الركبة تنقسم إلى نوعين:

الخشونة الابتدائية: وغالبا تنجم عن التقدم في العمر، أما التي تحدث عند الشباب الصغار فهي تنجم عن نمط حياة سيئ، مثل ثني الركبة لفترات طويلة، وعدم ممارسة الرياضة

الخشونة الثانوية، وتحصل نتيجة مرض يصيب المفاصل أو كدمة مثلا، وعدم علاجها

وأضاف الخطيب أن هناك عدة خيارات لعلاج خشونة الركبة، مثل حقن إبر في المفصل، والعلاج الطبيعي، والعلاج الجراحي حيث يقوم الجراح باستبدال المفصل