

آلام الركبة □□ الأعراض والأسباب والعلاج



الاثنين 20 مارس 2023 03:45 م

يصاب الكثير من الأشخاص بآلام في الركبة، وقد يكون ذلك نتيجة إصابة، مثل تمزق الأربطة أو تمزق الغضاريف أو ظروف العمل أو عن الإصابات المختلفة، وقد يكون أيضًا بسبب الحالات الطبية، بما في ذلك التهاب المفاصل والنقرس والالتهابات □ والمسارعة في علاج الركبة سواء بالعلاج الطبيعي أو الأدوية يساهم في التخفيف من الألم، لكن إهمال العلاج قد يؤدي في بعض الحالات إلى حتمية الرتيميم الجراحي □

آلام الركبة وصعوبة الحركة

الطبيب الفلسطيني رأفت زهير، أخصائي أمراض العظام بمستشفى "ميديكانا الدولي" في إسطنبول، يقدّم عبر الأناضول مجموعة نصائح وتعريفات متعلقة بأعراض آلام الركبة وسبل علاجها □ وفيما قسّم أنواع آلام الركبة حسب العمر، حدّر من تجاهل العلاج لأن ذلك يؤدي إلى تفاقم الآلام وتعقيد العلاج وصعوبته مع الوقت □ وفي مستهلّ حديثه، قال زهير: "يتكوّن مفصل الركبة من التقاء عظمتي الفخذ والساق، حيث يساعد مفصل الركبة الإنسان أثناء المشي والجلوس والحركة"، وفقًا لـ"الأناضول". وأضاف أن "آلام مفصل الركبة تؤدي إلى صعوبة في الحركة، ونقص في جودة الحياة عند المريض، وآلام الركبة ناتجة عن الأربطة الصليبية الأمامية والخلفية، والغضاريف الهلالية الداخلية والخارجية". وأكمل أنها ناجمة أيضًا عن "الغضاريف التي تكسو عظمة الساق والفخذ، والأربطة الجانبية الداخلية والخارجية، والسائل السينوفي الزلالي في الركبة".

إصابات الأربطة الصليبية

وفيما يتعلق بإصابات الأربطة الصليبية، قال زهير إنها "في معظم الحالات تكون ناتجة عن حركة مفاجئة عندما تكون القدم ثابتة في الأرض مع التواء في الركبة". وأردف: "يحدث عند المريض انتفاخ سريع في مفصل الركبة مع عدم القدرة على المشي أو ثني الركبة، بعد فترة من الوقت على الإصابة تنتج أعراض عدم ثبات أمامي خلفي في مفصل الركبة عند صعود الدرج أو عند المشي". وحول طريقة العلاج، قال زهير: "يتم التشخيص عن طريق الفحص السريري وتصوير الرنين المغناطيسي، ويتم علاج هذه الحالات عن طريق ترميم الرباط الصليبي بالمنظار، بواسطة أوتار من حول مفصل الركبة". وأكد أنه "بعد التأهيل والعلاج الطبيعي تستطيع معظم الحالات العودة للحياة الطبيعية".

تمزق الغضاريف الهلالية

وبالنسبة لتمزق الغضاريف الهلالية، قال زهير: "تنقسم الإصابة في الغضاريف الهلالية حسب العمر، حيث إنه في عمر الشباب يكون التمزق ناتجًا عن إصابة أو التواء في مفصل الركبة يؤدي إلى تمزق في الغضروف الهلالي فقط، أو يكون مصاحبًا للإصابة في الرباط الصليبي الأمامي". وأكمل: "يشكو المريض من آلام أثناء المشي والجلوس وعند ثني مفصل الركبة، وبعد الفحص السريري والرنين المغناطيسي يحتاج المريض إلى إجراء جراحة بواسطة المنظار". وتابع متحدثًا عن سبل العلاج بالقول: "عند الأشخاص أقل من 40-45 عامًا، تستطيع عمل ترميم للغضروف الهلالي المتمزق بدون استئصال أي جزء من الغضروف بواسطة المنظار، وتكون عن طريق عدد من الغرز المستخدمة حسب مكان التمزق وحجمه من الغضروف". وبحسب زهير، "يحتاج المريض إلى استخدام مسند للركبة، مع الثني التدريجي للركبة بعد العملية، مع إجراء علاج طبيعي للغضروف يؤدي إلى التّنام في التمرّق الموجود".

ويبين أنه "لدى كبار السن يكون تمرّق الغضروف الهلالي ناتجًا عن التهتك مع الزمن، ويكون العلاج عن طريق استئصال جزء منه بواسطة المنظار".

وحدّر الطبيب من "عدم التدخل الجراحي في حالة التمرّق الكامل، حيث يؤدي ذلك إلى وجود أعراض مستمرة بمفصل الركبة على المدى القريب، وعلى المدى البعيد وجود التمرّق وعدم التدخل الجراحي يؤدي إلى احتكاك الغضروف المتمزق بغضاريف الركبة ويؤدي لحصول خشونة مبكرة بمفصل الركبة".

غضاريف الساق والفخذ

تحدث الطبيب الفلسطيني عن الغضاريف التي تكسو عظمة الساق والفخذ في المفصل، قائلاً إنها "تكسو عظمة الفخذ والساق وتساعد على ليونة حركة المفصل، ويبدأ تأكلها مع تقدم الإنسان بالعمر".

وأوضح أن "عامل السن بالإضافة للعوامل الوراثية والوزن ونمط الحياة، كلها تساعد على تزايد نسبة التآكل في الغضاريف، وهناك 4 درجات تحدّد حجم التآكل في الغضاريف".

وعن هذه المراحل قال: "المرحلة الأولى والثانية تكون الآلام بسيطة عند المشي مع آلام في الجانب الداخلي من المفصل، ويتم العلاج عن طريق العقاقير وتمارين تقوية عضلات الفخذ، وفي بعض الحالات يمكن إعطاء المريض عقاقير كولاجينية أو حقن الركبة بالبلازما التي يتم فصلها من دم المريض نفسه".

وأكد أنه "في المراحل المتقدمة من الخشونة والدرجة الرابعة منها، يتم التدخل الجراحي عن طريق تغيير مفصل صناعي للركبة، وبعد العملية يستطيع المريض المشي بدون ألم".

الأربطة الجانبية للركبة

أما فيما يتعلق بالأربطة الجانبية للركبة، قال ضهير إنها "تساعد على الثبات الجانبي للركبة أثناء المشي، وفي معظم الحالات تكون الإصابات ناتجة عن الرياضة مع وجود كدمات جانبية أثناءها".

وقال إن "علاج هذه الحالات يكون عن طريق مشدّ للركبة لمدة من 4 إلى 7 أسابيع".
وختم الطبيب الفلسطيني بالقول: "قليل من هذه الحالات يتم اللجوء فيها للتدخل الجراحي الذي يكون في حالات إصابة صعبة للأربطة الجانبية، مع وجود إصابة مصاحبة في الغضروف الهلالي، أو في الرباط الصليبي".