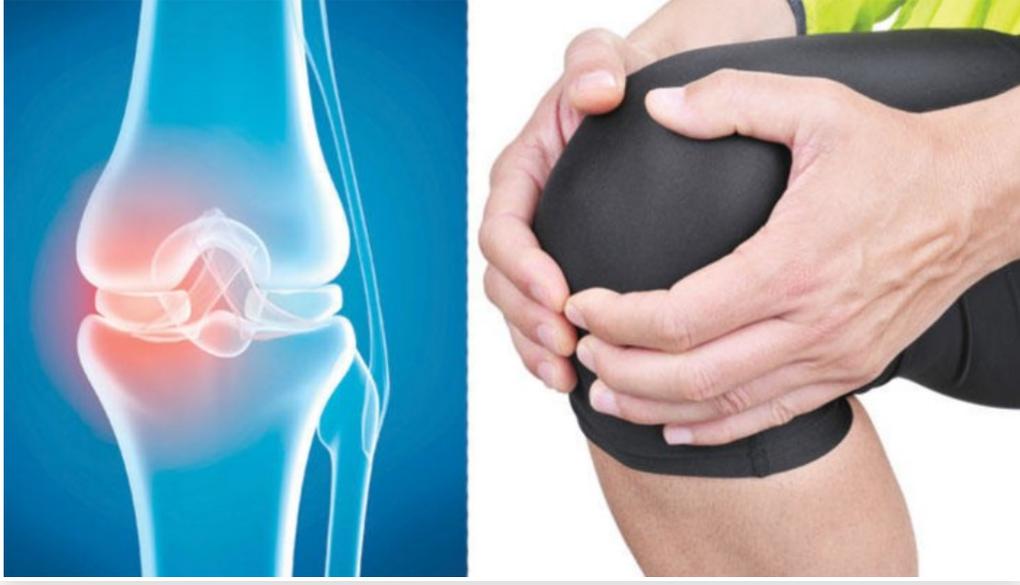


6 أسباب لضعف الركبة وكيفية التعامل مع مشاكلها



السبت 5 أغسطس 2023 05:09 م

تتعرض الركبتان للعديد من الإصابات المختلفة بسهولة، وغالبًا ما يكون سبب ضعف الركبة أو آلامها هو التواء الأربطة أو إجهاد العضلات أو تلف الغضروف المفصلي العظمي [1]. ونشر موقع "ليفسترونج" الصحي تقريرًا جديدًا تضمن بعض النصائح للتغلب على المشكلات المرتبطة بضعف الركبتين، مع التقدم في العمر [2]. وهناك ما بين 100 ألف و200 ألف حالة إصابة في الرباط الصليبي الأمامي في الولايات المتحدة سنويًا، يحدث جزء منها نتيجة إصابات خارجية تتعرض لها الركبة [3]. لكن حوالي 70% ناتج عن مجرد الحركة، مثل التغيير المفاجئ في الاتجاه، أو التباطؤ المفاجئ، أو القفز [4]. وهذه الحركات شائعة في رياضات مثل التزلج وكرة القدم وكرة السلة [5]. وجاء في تقرير "ليفسترونج" بعض الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الضعف في الركبتين وكيفية التعامل معها [6].

مشكلات الغضروف

وتقول المختصة بالطب الرياضي، أشلي أوستن، إن أحد أسباب ضعف الركبة حدوث تدهور للغضروف [7]. وفي مثل هذه الحالة، تنصح الطبيبة بممارسة التمارين الرياضية، خاصة تمارين تقوية الجزء السفلي من الجسم، مع التركيز على منطقة الوركين [8]. لأنها تحوي بعض أقوى العضلات في الجسم، وتقويتها يساعد في تحسين المشاكل التي تحدث للتوازن والمشي عندما يتآكل الغضروف [9].

ضعف العضلات

ضعف العضلات يحدث مع التقدم في العمر، فنحن نفقد 5 في المئة من كتلتنا العضلية كل 10 سنوات بدءًا من سن الـ30. وهذا الضعف يشمل العضلات المحيطة بالركبتين ويجعلها غير قادرة على دعم المفاصل، وبالتالي زيادة الضغط على الركبتين وزيادة فرص حدوث إصابات لهما [10]. وتنصح الطبيبة بممارسة التمارين الرياضية لمقاومة هذه التغييرات، وبجلسات العلاج الطبيعي للمناطق الضعيفة والحرص على تناول قدر كاف من البروتينات [11].

ترجع كثافة العظم

مع التقدم في العمر، تقل كثافة العظم، وهو ما يؤدي إلى دعم أقل للغضاريف والعضلات والأوتار والأربطة في الركبتين، مما يجعلهما أكثر عرضة للإصابات [12]. والحل ممارسة التمارين منخفضة التأثير، مع الحرص على تناول ما يكفي من الكالسيوم والبوليتاسيوم وفيتامين "د" والبروتينات، وتقليل الكافيين والكحول والإقلاع عن التدخين [13].

الجلوس لفترة طويلة

يؤدي أيضًا إلى "تصلب" الغضروف، في حين أن الحركة تحسن من صحة الركبتين لأنها تساعد على تدفق السائل الزلالي الذي يتسبب في ليونتها [14]. وتنصح الطبيبة بالحركة وممارسة التمارين المعتدلة لمدة 150 دقيقة أسبوعيًا، وتقول إنه حتى أقل قدر من الوقت تقضيه في التمارين يمكن أن يصنع فرقًا [15].

زيادة الوزن

وهي تضعف قدرة الجهاز العضلي الطبيعي على دعم هيكل الجسم والمفاصل، وتضيف ضغطاً على الركبتين وزيادة احتمالات الإصابة بأمراض المفاصل. وتنصح في هذه الحالة بالعلاج الطبيعي لخفض الوزن، وبالتالي تقليل الضغط على الركبتين.

إصابات سابقة في الركبة

الإصابات السابقة في الركبة تؤدي إلى الضعف في منطقة الركبة حتى بعد مرور سنوات من الإصابة، ويمكن أن تتسبب تلك الإصابات في تفضيل نمط معين من الحركة. وقد يؤدي ذلك إلى حدوث مشكلات مثل اختلال التوازن العضلي وعدم استقرار المفاصل وانهيار الغضاريف في نهاية المطاف. وتنصح أيضاً بالعلاج الطبيعي ومتابعة متخصصين من أجل تحسين المشي والحركة.