

مع القائمين على المشروعات الصغيرة ومتناهية الصغر وطريقة الحصول على قروض ميسرة لعمل مشاريع من شأنها رفع دخل المواطن بالقرية ، علاوة لقاءات موسعة مع أ.د/ مها غانم نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة حول إمكانية تطوير وتحسين وتجويد العمل بالقرية. وسوف يتواصل العمل بالقرية اسبوعياً.

ماذا تعرف عن خشونة الركبة ؟



يعرف هذا المرض باسم مرض المفاصل التآكلي، وهو من أكثر أمراض المفاصل المزمنة شيوعاً؛ إذ تشير الدراسات إلى إصابة أكثر من ٢٧ مليون شخص في الولايات المتحدة الأمريكية. وقد يصيب هذا المرض أي مفصل في الجسم، إلا أنه يعد أكثر انتشاراً في الركبة والحوض وأسفل الظهر والرقبة، كما أنه قد يؤثر على المفاصل

قوافل طبية وبيطرية وزراعية تجوب قرى ونجوع محافظة أسيوط



كما اعتادت جامعة أسيوط ألا يتوقف نشاطها الخدمي والبيئي حتى في أشهر الصيف فما زالت تقوم كل من كليات الطب والطب البيطري والزراعة بقوافل تستهدف خدمة المواطنين خاصة في القرى النائية والعشوائية ونظراً لاختيار قرية شقلقل بمدينة أبنوب كأحدى القرى العشوائية والمراد تطويرها من قبل جامعة أسيوط، فقد نظمت هذه الكليات قوافل لتقديم خدماتها بالمجان وذلك أيام ١٧ ، ٢٣ ، ٢٦ يوليو الجاري لتنفيذ هذه القوافل والتي تضمنت تشخيص وعلاج وصرف أدوية للحالات المرضية ، وكذلك استزراع العديد من الأشجار المثمرة أمام منازل أهالي القرية ، كما أقيمت حلقات نقاشية استهدفت محو الأمية بالقرية وشاركت فيها هيئة تعليم الكبار عقب صلاة الجمعة ٢٠١٩/٧/١٩ ، وكذلك لقاء الأهالي

تتكون الركبة من أربعة أربطة مهمة تقوم بالحفاظ على الاستقرار والوظيفة من مفصل الركبة، وهي الأربطة الصليبية الأمامية والخلفية، والأربطة الجانبية الإنسية والجانبية، والهلالة هي قطعتين من الغضروف تسمح لعظام مفصل الركبة بالتحرك بسلاسة ضد بعضها البعض.

أسباب الإصابة بخشونة الركبة:

يعتبر التقدم في العمر أكثر أسباب الإصابة بخشونة الركبة شيوعاً، إذ مع تقدم العمر لا بد لأي شخص أن يعاني من درجة معينة من خشونة الركبة. وهناك أيضاً عدة عوامل قد تزيد من فرصة الإصابة بخشونة الركبة منها:

* التقدم بالعمر: إذ تقل مقدرة الغضروف على التعافي مع التقدم في السن.

* زيادة الوزن: إذ يؤدي ذلك إلى زيادة الضغط الواقع على مفاصل الجسم بشكل عام، إذ إن زيادة الوزن بقدار كيلوجرام واحد يؤدي إلى زيادة الضغط على الركبتين بمقدار ٣-٤ كيلوجرام.

* وجود عوامل وراثية: فعند وجود طفرات جينية معينة قد يزيد ذلك من فرصة الإصابة بخشونة الركبة، كما قد يؤدي وجود اضطرابات متوارثة في

الصغيرة لأصابع اليد أو القدم؛ ففي المفاصل الطبيعية توجد قطعة غضروفية مطاطية صلبة تغطي كلتا نهايتي العظم المكون للمفصل، وتضمن هذه القطعة الغضروفية الحركة السلسة للمفصل، وتعمل أيضاً كوسادة لحمايته. وما يحدث في مرض خشونة الركبة هو تحلل هذا الغضروف، نتيجة احتكاك العظمتين ببعضهما مما يسبب الشعور بالألم، وظهور انتفاخ، وتقليل مدى الحركة للركبة، وقد يؤدي في بعض الأحيان إلى تكوين نتوءات عظمية. ويعد التقدم بالعمر أبرز عوامل الخطورة المؤدية للإصابة بخشونة الركبة، إلا أنها قد تصيب الشباب في حالات نادرة خصوصاً إذا ما كان لديهم تاريخ عائلي للإصابة بها، أو تعرضوا للتهاب أو ضرر في الركبة. وفي البداية سنحاول إعطاء

فكرة مبسطة عن الركبة

الركبة هو المفصل الأكثر تفصيلاً في الجسم له وظائف مهمة في الأنشطة الأكثر ديناميكية مثل الوقوف والمشي، والصعود والسقوط، الضغط على الركبة أو الإصابة أو السمنة، خاصة مع تقدم العمر يؤدي إلى خشونة غضروف الركبة.

تكوين الركبة

- * ضغوط قوية من الركبة، مثل تكرار صعود وهبوط السلام وممارسة الرياضة العنيفة.
- * الإفراط في تناول اللحوم والبقوليات، ما يزيد من معدل حمض اليوريك وهو ما يسبب خشونة الركبة.
- * التعرض لتيارات الهواء البارد، يساعد على زيادة خشونة الركبة.



أعراض الإصابة بخشونة الركبة:

- يصاحب المعاناة من خشونة الركبة الشعور بالعديد من الأعراض مثل:
- [١] الشعور بألم متزايد وبشكل تدريجي في الركبة: وقد يبدأ هذا الألم بشكل مفاجئ في بعض الحالات؛ ففي بداية الإصابة قد يشعر المريض بألم في الركبة عند الصباح أو بعد المكوث دون حركة لفترة طويلة، ومن ثم يشعر به المريض عند صعود الدرج، أو الوقوف بعد الجلوس، أو عند المشي. وقد يكون الألم المصاحب لخشونة الركبة شديداً لدرجة أنه يوقظ المريض من نومه.
 - [٢] المعاناة من تهيج الركبة الناتج غالباً عن تكوين النتونات العظمية، عندها تنتفخ الركبة

شكل العظم إلى تعريضه أكثر للإصابة بخشونة الركبة.

- * تزداد فرصة الإصابة بخشونة الركبة عند النساء بالذات عند بلوغهن أكثر من ٥٥ عاماً.
- * التعرض المتكرر لإصابات الإجهاد: ويحدث ذلك لأصحاب المهن التي تتطلب الحركة أكثر من اللازم، كرفع الأوزان الثقيلة، إذ يشكل ذلك ضغطاً متواصلاً على الركبة مما يعرضها بشكل أكبر للإصابة بالخشونة.

* تزداد نسب الإصابة بخشونة الركبة أيضاً عند الرياضيين: كلاعبي كرة القدم أو كرة المضرب، وذلك بسبب ركضهم المتكرر عند ممارستهم لهذه الرياضات، ولذلك يجب عليهم أخذ الحذر لتجنب إلحاق الضرر بالركبة. وينصح الأطباء عادةً بممارسة التمارين الرياضية المعتدلة وبشكل منتظم لتقوية العضلات المحيطة بالركبة؛ إذ إن ضعف هذه العضلات قد يساهم في الإصابة بخشونة الركبة.

* المعاناة من حالات مرضية من شأنها زيادة فرصة الإصابة بخشونة الركبة: كالتهاب المفاصل الروماتيزمي، أو زيادة الحديد في الجسم، أو فرط إفراز هرمون النمو.

* لابد من إجراء فحص موجات صوتية على الركبة ليظهر وجود أكياس زلالية أو التهاب فى الأربطة.

* إجراء الفحوصات المعملية من خلال تحليل الدم خاصة تحليل "سرعة الترسيب" الخاص بالكشف عن التهاب المفاصل.

علاج خشونة الركبة

يعتبر مرض خشونة الركبة مرضاً تفاقمياً ولا يمكن عكس الأضرار التآكلية الناتجة عنه. ويعتبر العلاج الوظيفي وتسكين الألم أبرز أهداف علاج خشونة الركبة. هنالك طرق للعلاج المبكر لخشونة الركبة من شأنها زيادة فرص حفظ المفصل قدر الإمكان.

ومن أفضل مسارات لعلاج لخشونة الركبة الاعتماد على السبب، ولكن من المحتمل أن تشمل بعض أو كل ما يلي:

- ممارسة التمارين الرياضية.
- ممارسة تمارين لعضلات الساق تساعد على تحسين المرونة والقوة والاستقرار فى الركبة، والتي يمكن أن تقلل كثيراً من أعراض خشونة الركبة.
- تجنب الوقوف فترات طويلة.

وتتورم بالإضافة إلى احمرار الجلد المغطّي لها وارتفاع درجة حرارته.

[٣] الإصابة وبشكل متكرر بالتواء الركبة وتصلبها: فمع مرور الوقت تضعف العضلات المحيطة بالركبة مما يجعلها غير مستقرة ومعرضة بشكل أكبر للتواء. كما قد يعاني المريض من تصلبها وعدم القدرة على ثنيها.

[٤] سماع أصوات فرقة صادرة من الركبة: وذلك ناتج عن الضرر اللاحق بالغضروف وما ينتج عنه من احتكاك النهايات العظمية ببعضها البعض.

[٥] تحديد مدى حركة الركبة.

[٦] ظهور تشوهات في الشكل الخارجي للركبة: وتتفاوت هذه التشوهات مع درجة خشونة الركبة.

تشخيص آلام الركبة

* يمكن أن يتم تشخيص آلام الركبة عن طريق إجراء أشعة عادية على المفصل فى وضع جانبي، ووضع سماوى، ليحدد إذا كانت الصمولة فيها خشونة أم لا، كما سيحدد من خلالها وجود تفلطح فى عظمة الفخذ أم لا.

أ- العلاج الفيزيائي وممارسة التمارين الرياضية: وذلك عبر إجراء تمارين رياضية معينة لشد وتقوية الركبة والعضلات المحيطة به. وتجرى عادةً بواسطة المعالج الفيزيائي أو الطبيب المختص. وقد ينصح الطبيب بتجنب بعض الأنشطة أو الحركات التي قد تؤدي إلى زيادة الألم والاحتكاك، كالركض مثلاً. استخدام الضمادات الساخنة أو الباردة: فتعمل الضمادات المصنعة من الماء الدافئ على تسهيل حركة المفصل المتصلب، كما أن استخدام كمادات الثلج لمدة ١٥ دقيقة بعد القيام بأي نشاط يساعد على تخفيف التورم وتسكين الألم.

ب- التقليل من الوزن: لما لزيادته من أثر في حدوث خشونة الركبة وزيادة الأعراض المصاحبة لها؛ بسبب الضغط الزائد الذي يشكله على الركبتين.

• الإجراءات الطبية والحقن المستخدمة لعلاج خشونة الركبة:

أ- استعمال مسكنات الألم ومضادات الالتهاب: وأكثر مسكنات الألم استخداماً دواء أسيتامينوفين الذي يعمل على تسكين الألم دون التخفيف من التورم. وينصح الأطباء أيضاً باستعمال مضادات الالتهاب الستيرويدية، مثل الأسبرين،

إذا كنت تعاني من خشونة في الركبة تجنب الجلوس لفترات من الوقت، من خلال القيام ببعض الحركات البسيطة أثناء الراحة يمكنك تقليل الأعراض من خلال تحريك الركبة بلطف إلى الوراء وإلى الأمام لمدة دقيقة، أو الحصول على تحرك سريع كل عشرين دقيقة، للمساعدة على تليين الركبة ومنع تصلب الركبة.

• المكملات الغذائية

هناك العديد من المكملات الغذائية التي يمكن أن تحد من أعراض خشونة الركبة القاسية، وخاصة مع التهاب المفاصل، وتشمل أكثرها شعبية مكملات أوميغا ٣، والجلوكوزامين والشوندروتن.



علاج الخشونة من خلال التمارين

علاج خشونة الركبة:

وهناك طرق أخرى لعلاج خشونة الركبة على النحو الآتي:

• إجراءات غير جراحية لخشونة الركبة: ومن هذه الإجراءات ما يأتي:

د- إجراء عملية جراحية: ومعظم مرضى خشونة الركبة لا يحتاجون لإجراء جراحة، وإنما يلجأ إليها إذا ما كانت الأعراض شديدة، أو في حال عدم الاستفادة من الطرق السابقة. ولها أنواع عدة؛ فمنها ما يتضمن إزالة الأجزاء المتضررة من الغضروف فقط، ومنها أيضاً ما يهدف إلى ملائمة العظام مع بعضها وتخفيف الاحتكاك، بالإضافة إلى عملية تبديل مفصل الركبة بالكامل.

إرشادات لعلاج خشونة الركبة:

- تجنب الوقوف لفترات طويلة و صعود السلم و هبوطه بشكل متكرر لأن هذا يؤدي إلي زيادة الضغط علي مفصل الركبة مما يزيد من خشونة الركبة و ألالم الركبة
- تجنب ثني مفصل الركبة ما بعد تسعين درجة سواء بثنيتها تحت الكرسي الذي تجلس عليه أو بالجلوس علي كرسي منخفض أو بثنيتها أثناء الصلاة خاصة و ضع قراءة صورة التشهد ، حيث يجب أن تجلس علي كرسي.
- تجنب بعض أوضاع الجلوس الخاطئة كوضع القرفصاء أو ترييع الساقين او الجلوس علي الأرض مع ثني الساق إلي أسفل الجسم.
- تجنب استخدام الدراجة الثابتة أو المتحركة . حيث أنها تؤدي إلي زيادة الإحتكاك بين المفاصل

وأيبوبروفين، ونابروكسين التي تعمل على تخفيف تهيج المفصل وتورمه، وبالتالي تسكين الألم المصاحب لخشونة الركبة. وبالإمكان استخدام تلك الأدوية إما على شكل أقراص فموية أو مراهم موضعية. تناول أدوية تتكون من مادتي جلوكونأمين وكوندرويتون سالفايت: إذ توجد هاتان المادتان بشكل طبيعي في غضاريف جسم الإنسان، وقد أشارت بعض الدراسات إلى تحسن عدد من مرضى خشونة الركبة بعد تناولهم هذه الأدوية.

ب- استخدام الحقن: وقد تضم إما مركب الستيرويد الذي يعمل على تخفيف الورم وبالتالي التخّص من تصبّب المفصل وتسكين الألم، أو حامض الهاياليورينيك الذي يشبه في تركيبه السائل الزلالي الموجود طبيعياً في المفصل، وبذلك يعمل على تليينه وتسهيل حركته.

ج- استخدام الأجهزة الداعمة وأجهزة تقويم العظام: مثل الأحذية الخاصة التي تعمل على تخفيف الضغط على الركبتين، أو تقويم الركبة الذي يدعم المفصل، أو استخدام عكازة على الجهة المقابلة للركبة المصابة، وذلك يوفر ثباتاً إضافياً ويقلل الضغط على الركبة.

▪ يجب أداء تمارينات ساكنة للعضلة الرباعية للركبة لتقويتها و هي كالتالي:

▪ وضع فوطة مبرومة أسفل الركبة ثم الضغط عليها بالركبة مع شد صابونة الركبة ومشط الرجل لأعلي وعلني الإستمرار في هذا الوضع لأربع ثوان والإسترخاء لأربع ثوان ويكرر التمرين عشر مرات.

▪ وكتدرج للتمرين السابق يمكن النوم علي الظهر ثم ثني الركبة السليمة خمس وأربعون درجة ثم رفع الساق الأخرى لنفس المستوي الساق المثنية مع شد عضلات مشط الرجل لأعلي ثم الإنتظار في هذا الوضع سبع ثوان ثم يتم إنزال الساق أو إسترخاء عضلاتها لأربع ثوان أيضاً ، ثم يكرر التمرين حيث ما يحدد أخصائي العلاج الطبيعي ذلك . ولكن يجب التوقف عن التمرين عندما يومن هناك ألماً شديداً أو عندما يزيد التمرين الألم بشكل كبير.

▪ الجلوس علي الكرسي ومد الساق ثم رفعها مستقيمة إلي مستوي الركبة الأخرى و إستمر في هذا الوضع لعشر ثوان أو أقل إذا لم تستطيع ، ثم إنزل الساق للأرض وهي مستقيمة.

. و أيضاً حاول تجنب كل ما يؤدي إلي حدوث طرقة في الركبة.

▪ يؤدي المشي بانتظام إلي تحسين الدورة الدموية لغضاريف وأنسجة الركبة وتقوية العضلات ، ولكن يجب أن يتم ذلك بدون حدوث إجهاد لمفصل الركبة . ويفضل المشي علي سطح مستوي مثل أرضية النادي الناعمة و الحديقة . ويفضل إرتداء الأحذية الرياضية أثناء المشي ، فهي مهمة لأولئك الذين يعانون من خشونة الركبة.

▪ يساعد فقدان الوزن علي تخفيض الأحمال علي مفصل الركبة ، لذلك يجب الحد من النشويات و الدهون وتناول المزيد من الفواكه والخضروات و ممارسة التمارين الرياضية.

▪ يمكنك إستخدام عصا أثناء المشي لتقليل الضغط علي الركبة و إذا كان لديك ركبة مصابة يمكنك مسك العصا في الإتجاه المعاكس فمثلاً إذا كان لديك إصابة في الركبة اليمنى ، تمسك العصا في اليد اليسرى

▪ عند صعود السلم لفترات طويلة ، ولتجنب الألم قم بالإستناد إلي جدار السلالم ، واصعد درجة درجة واصعد بالساق السليمة أولاً .
▪ ممارسة تمارين لعلاج خشونة الركبة:

- تجنب الوقوف لفترات طويلة والجلوس "مربع" الساقين، لأنه يشكل ضغطا على الغضاريف والأربطة.

<https://mawdoo3.com/%D9%85>

أسرة النشرة

الأستاذ الدكتور/ مها كامل غانم

نائب رئيس الجامعة

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

بيطري	أ.د. ثابت عبدالمنعم إبراهيم
هندسة	أ.د. محمد أبو القاسم محمد
علوم	أ.د. حسام الدين محمد عمر
هندسة	أ.د. عادل عبده حسين أحمد
زراعة	أ.د. فاروق عبدالقوى عبدالجليل
صيدلة	أ.د. مني مصطفى محمد المهدي
طب	أ.د. أميمة الجبالي
آداب	د. عصام عادل أحمد
المستشفى الجامعي	د. محمد محمود أحمد

- حاول أن تتعلم عادة إنقباض و إسترخاء العضلة الرباعية في أي وضع أثناء اليوم حيث يجب ان تكرر تنبيه العضلة يزيد من قوتها.
- المشى بانتظام ما يؤدي إلى تحسين الدورة الدموية للغضروف والأنسجة في الركبة وتقوية العضلات، لكن يجب أن يتم ذلك دون إجهاد مفصل الركبة ويفضل ارتداء الأحذية الرياضية أثناء المشى.



نصائح للتعامل مع خشونة الركبة

- شرب كميات كبيرة من المياه فهي تلعب دورا هاما في حماية الأربطة والغضاريف بالجسم.
- إذا كنت تمارس أحد التمرينات الرياضية تجنب بذل مجهود كبير يوميا.
- الحرص على تناول وجبة متوازنة من الطعام تحتوي على جميع العناصر الغذائية وتتضمن الخضروات والفاكهة الطازجة والحبوب الكاملة والنشويات والبروتينات.