



الرَّثِيَّة

(خشونة الركبة)



جمعية صندوق إعانة المرضى
Patients Helping Fund Society

يعد مفصل الركبة من المفاصل المعقدة والمهمة بالجسم البشري والتي تتمكن من حمل أوزان ثقيلة من أجسامنا فتساعد على وقوفنا بطريقة مستقيمة كما أن لهذا المفصل قدرة كبيرة على الانتفاء لمرات عديدة خلال أنشطتنا وممارساتنا اليومية المختلفة. كما يعد هذا المفصل من أكثر المفاصل عرضة للإصابة بأمراض الروماتيزم المختلفة هذا إلى جانب تعرضه للإصابة بتمزق الأربطة والغضاريف.

مم يتكون المفصل؟

يتكون من الرضفة (الصابونة) ونهاية عظمة الفخذ وعظمتي الساق والتي تغطي بغضروف وتحاط هذه النهايات بغشاء وكبسولة.

يستمد مفصل الركبة ثباته وتماسكه من خلال قوة العضلات المحيطة به ومثانة أربطته والتي تتكون من أربعة أربطة اثنين في داخل المفصل والآخرين على كلا الجانبين هذا ويوجد غضروفين رئيسيين داخل المفصل.



ماهي الرثية؟

باختصار هي حالة ناتجة عن تلف في الغضروف المحيط بالمفصل، مما يتعارض مع حركته الطبيعية السهلة والخالية من الألم والذي قد ينتج عنه العجز عن حمل وزن الجسم. هناك مفاصل كثيرة بالجسم معرضة للإصابة بالرثية ولكن مفصل الركبة يعد أكثرها عرضة، بالرغم من ذلك فبقدر ما نمارس أعمالنا أو هواياتنا الرياضية بنشاط إلا أن الكثير منا لن يصاب بمرض الرثية وذلك بسبب ثبات ومرونة المفصل الفائقة وقدرته الكبيرة على إصلاح شأنه وتكيفه مع الإصابة.

من الذي يعاني من الرثية؟

يشيع التخشن المفصلي في جميع أنحاء العالم وفي كلا الجنسين، ولكنه يوجد بنسبة تعادل الضعف في النساء عنها في الرجال وخصوصاً اللاتي تتجاوز أعمارهن الخمسين سنة. وفي العادة نجده يصاحب أولئك الناس الذين يعانون من السمنة أو ارتفاع ضغط الدم أو داء السكري. وفي النساء قد يكون مصحوباً بالتهاب في مفاصل أصابع اليد. ولوضع الجلوس على الأرض (التربيع) لمدة طويلة دور في حدوث مضاعفات الرثية. ومع كون الرثية شائعة في جميع أنحاء العالم إلا أنه قد يصيب بعض الأجناس بصورة أوضح.



الأسباب:

في معظم الحالات لا نجد سبباً واضحاً للإصابة بالرتية لكن في بعض الأحيان قد نعزو الإصابة إلى الأمور التالية:

- ❖ القابلية وخصوصاً عند النساء.
- ❖ إصابات أو عمليات سابقة بمفصل الركبة.
- ❖ تقدم السن وأثر ذلك على أنسجة المفصل.
- ❖ التهابات الركبة المختلفة كمرض الروماتويد.
- ❖ السمنة.
- ❖ بعض أمراض الغدد الصماء.
- ❖ مزاوله الأنشطة الرياضية بطريقة خاطئة والتي تضيف أعباءً ثقيلة على مفصل الركبة.

ما الذي يحدث عند الإصابة بالرتية (الخشونة)؟

يبدأ الغضروف الأملس الناعم المستوي، والذي يغطي نهاية العظم بالاضمحلال والترقق بشكل تدريجي نتيجة التمزق الذي يصيب في العادة أماكن متفرقة منه، كما تنتج نتوءات عظمية (مهمازاً) على جوانب المفصل عند التقاء العظم بالغضروف.

التغيرات الحادثة في بطانة المفصل والغضاريف بطيئة ولكن متى ما أصبحت الرتية أمراً واقعاً فإنه لن يكون هناك مجالاً واسعاً للركبة أن تلتئم بنفسها ولكن يمكننا الحد من المزيد من التدهور بشكل مؤثر وفعال.

الأعراض:

إذا كنت تعاني من الرتية فإنه من المحتمل أن يكون الألم هو المشكلة الرئيسية والذي قد يكون حول الركبة وخصوصاً أثناء أو بعد الإجهاد كالوقوف أو المشي مثلاً.

كما يتوقع إحساسك بنوع من التيبس في الركبة لفترة ما بعد الجلوس لمدة طويلة وخصوصاً إذا جلست على الأرض وهذه الفترة لن تكون ثابتة فقد تمتد لبضع دقائق أو أطول من ذلك ليزول ذلك التيبس وتستعيد الركبة مرونتها بالحركة وعند



تقدم المشكلة يصبح الألم متواصلاً حتى في أوضاع الراحة والاستلقاء مما يتعارض مع النوم ومع تقدم الرثية يأخذ مستوى حركة الركبة بالتقلص شيئاً فشيئاً ويصبح المشي لأية مسافة حتى ولو كانت قصيرة أو صعود الطوابق العلياً مشكلة كبيرة وقد يصاحب ذلك فقدان السيطرة الكاملة على المفصل أثناء المشي بسبب ضعف العضلات المحيطة به. مستوى الألم في العادة لن يكون ثابتاً فقد تكون هناك أياماً يكون الألم قليلاً وأخرى يكون الألم فيها شديداً وبعض الناس يجد علاقة قوية بين الطقس وآلام الركبة فكلما ازداد الجو برودة ورطوبة ازدادت لديهم الآلام. وقد يلاحظ البعض وجود تورم بالركبة أو ضمور في العضلات المحيطة بها ويتم التأكد من ذلك بفحص الطبيب. وقد يصاحب ألم الركبة ألم في الساق أو في كليهما ويكون مصدر هذا الألم الركبة. بعض الناس يشكو من إحدى ركبتيه والبعض الآخر يعاني من كلتا الركبتين وبعض الناس يعد الآلام هي المشكلة الأولى بينما يعد البعض الآخر صعوبة الحركة كالمشي والقيام والوقوف هي المشكلة الأولى بالنسبة لهم. بعض الناس تكون حالتهم ثابتة لبضع سنين وآخرون يظهرون تغيراً وتدهوراً سريعين فالمقارنة بينك وبين مريض آخر يعاني من الرثية لن يكون مناسباً أو دقيقاً.

المضاعفات:

ليس جميع الناس الذين يعانون من الرثية يشكون مضاعفاتها ولكنه يمكننا القول بأنه توجد ثلاثة أنواع من المضاعفات قد تصاحب الرثية:

فقدان ثبات المفصل: وهذا يحدث نتيجة ضعف الأربطة أو العضلات المحيطة بالمفصل ولهذا فإن المفصل ينزلق وخصوصاً عند الاتكاء عليه.

القييد في مجال الحركة والانحراف غير الطبيعي في المفصل.
الألم المفاجئ: وفي هذه الحالة يكون الألم شديداً ومستمراً بشكل غير عادي ويكون في العادة مصاحباً بتورم (نتيجة تجمع سوائل المفصل).

الفحوصات:

أكثر الفحوصات نفعاً هو إجراء الأشعة والتي تظهر ضيقاً في الفراغ بين العظام نتيجة التلف الحادث في سطح المفصل وقد تظهر الأشعة أيضاً نتوءات عظمية (مهمازاً).



العلاج:

ليس هناك علاجاً قاطعاً للربثية ولكن بالرغم من ذلك فإن العلاج يجب أن يوظف بهدف الحد من الازعاج والآلام وتقليل التيبس الحادث، هذا إلى جانب العمل على الحد من التلف الحاصل في المفصل. ولتحقيق هذه الأهداف يمكننا الاستعانة بعدة طرق نذكر منها:

- ١- المحافظة على العضلات المحيطة بالركبة قوية وخصوصاً العضلة الأمامية ذات الرؤوس الأربعة.
- ٢- المحافظة على مجال حركة مفصل الركبة كاملاً بقدر الإمكان. وهذا يتحقق من خلال تطبيق برنامج للتمارين العلاجية بشكل مستمر.
- ٣- تجنب ثني الركبة لمدة طويلة: فلا تضع مخدة مثلاً تحت الركبة وخصوصاً أثناء الليل فإنها وإن كانت تساعد على تخفيف الآلام مؤقتاً إلا أنها تتسبب بجعل الركبة مثنية بشكل دائم مما يتعارض مع وظيفتها.
- ٤- الإقلال من صعود ونزول الدرج.
- ٥- استخدام المرحاض الإفرنجي.
- ٦- تجنب زيادة الوزن باتباع برنامج غذائي منتظم.
- ٧- المداومة على التمرينات المنزلية فلا تغفل عن استخدام الركبة بتحريك الساق حتى ولو كنت تعاني الربثية، وتذكر دائماً أن القليل الدائم خير من الكثير المتقطع.



٨- استخدام وسائل الاتكاء - كالعصى مثلاً- إذا لزم الأمر وفي ذلك تقليل للحمل والثقل الواقع على الركبة وهذا يساعدك على استمرار الحركة والتي تعد ضرورية لمثل حالتك.

٩- يمكنك استخدام الكمادات الحارة أو الباردة بوضعها على الركبة فقد يساعدك ذلك على تخفيف الألم والتيبس أيضاً. المعالج الطبيعي والطبيب المختص يسعدهم تقديم النصيحة في كيفية استخدام بعض وسائل العلاج الطبيعي الكمادات وأجهزة الكهرباء وغيرها والتي قد تساعد في تخفيف الألم.

١٠- تناولك الأدوية الموصوفة من قبل كالأقراص أو استخدام الحقن والتحاميل (اللبوس) قد يكون نافعاً ومساعداً للتقليل من الألم والالتهابات والتيبس في الركبة ولكن ليس بالضرورة أن نجد الاستجابة عند جميع المصابين بالرتية بنفس الدرجة لهذه الأدوية فقد تجد البعض يستجيب بدرجة عالية ومؤثرة والبعض الآخر يستجيب بدرجة محدودة، ولكنه من الأهمية بمكان أن تخبر طبيبك المعالج إذا كنت تعاني من مرض ما وخصوصاً أمراض الحساسية أو أمراض الجهاز الهضمي كقرحة المعدة أو الاثني عشر لأن استعمال بعض أدوية الروماتزم قد يضاعف هذه الأمراض.

١١- كما يمكن الاستعانة بالضبابات الخاصة للركبة لمساعدة المفصل على الثبات أثناء المشي.

١٢- الحقن المفصلي: ويتم من خلال حقن الدواء بمفصل الركبة وهذه الطريقة من العلاج تحقق أثراً طيبة في تخفيف الألم والالتهاب هذا إذا ما تم استخدامه بطريقة سليمة من قبل الطبيب المختص. كما أن إزالة السائل المتجمع «الارتشاح» داخل الركبة «البزل» في بعض الأحيان يكون عاملاً هاماً للعلاج إذا ما تم بواسطة الطبيب المختص.

١٣- حقن الركبة بمركب الميالورنيك لتزييت الركبة، مما يساعد على حماية الغضروف.

الجراحة:

قد تكون الجراحة ضرورة لا غنى عنها للمفاصل المدمّرة بشكل شديد وتشمل استبدال المفاصل من خلال عملية جراحية قد تم تطويرها في السنوات القليلة الماضية.

بعض التمرينات العلاجية لمفصل الركبة:

اعمل على تكرار التمارين التالية مرتين إلى ثلاث مرات يومياً ولمدة عشر دقائق. إذا شعرت بزيادة الألم بعد أداء هذه التمارين عليك التوقف والاستفسار من طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي.

١- **وضع الجلوس والساقين ممدودتين:** حرك القدم باتجاهك والمحافظة على الركبة ممدودة لمدة خمس ثوان، كرر هذا التمرين مع القدم الأخرى وبتوالٍ.

٢- **وضع الجلوس والساقين ممدودتين:** حاول أن تدفع الركبة إلى أسفل فإن ذلك سيساعدك على انقباض عضلات الفخذ، افعل ذلك لمدة خمس ثوان ثم استرح وكرر هذا التمرين.

٣- **وضع الجلوس أو الاستلقاء على الظهر والساقين ممدودتين:** ارفع الساق الممدودة برفق مع بقاء الركبة ممدودة لمدة خمس ثوان ثم أنزلها ببطء، كرر هذا التمرين مع الساق الأخرى.

٤- **وضع الوقوف على أطراف الأصابع لمدة خمس ثوان ثم العودة للوقوف على القدم مرة أخرى:** كرر هذا التمرين قدر المستطاع.

كما أن هناك بعض التمارين الأخرى يمكن لطبيبك المعالج أو أخصائي العلاج الطبيعي تزويدك بها.

١- الجلوس على الكرسي أو حافة السرير والقدمان على الأرض.

٢- ارفع الساق لأقصى مدى لمدة خمس ثوان.

٣- الرجوع للوضع الأول.

٤- أعد التمرين مع الساق الأخرى.

٥- يمكن استخدام مقاومة أو أوزان مختلفة بعد مراجعة الطبيب.

سأهه معناب

وقضية التوعية الصحية

عدم معرفة المرض والجهل بأعراضه وأسبابه قد يكون سببا في انتشار الأوبئة واستفحال ضررها، ومساهمته في نشر الوعي الصحي يساعد في انقاذ الأنفس من الوقوع في الأمراض. وبما أن الدال على الخير كفاعله، فإن التحذير من خطر الأقات التي تدمر الأفراد والمجتمعات واجب شرعي على الجميع، امثالاً لقوله تعالى: «وتعاونوا على البر والتقوى» ...



حساب الوقف رقم : 011140001314

حساب الصدقات رقم : 011140000040

حساب الزكاة رقم : 011010042580

بيت التمويل الكويتي

للمساهمة في طباعة اصدرات التوعية الصحية
يرجى الاتصال على:

العلاقات العامة والإعلام

هاتف : 2256006 1/2/3 فاكس : 22519803

داخلي : 115

خدمة المتبرعين: 97222901 - 97222903

ص.ب 24409 الصفاة-13105 الكويت

لايجوز طباعة المادة العلمية دون الرجوع إلى العلاقات العامة والاعلام
لجمعية صندوق إعانة المرضى