



التهاب العظام والمفاصل

- يحدث التهاب العظام والمفاصل عندما يتحطم الغضروف داخل المفصل ويسبب الألم والصلابة.
- الأشخاص فوق سن 45 سنة معرضون للخطر بشكل أكبر لكن الشباب يمكن أن يصابوا به أيضا.
- تعتبر التمارين الرياضية من أفضل الطرق من أجل السيطرة على التهاب العظام والمفاصل.

يعتبر التهاب العظام والمفاصل (OA) من أكثر أنواع التهاب المفاصل شيوعا. ويعتبر من المشاكل التي تواجه الأشخاص فوق سن 45 سنة ولكنه قد يظهر في وقت مبكر بكثير.

يعتبر التهاب العظام والمفاصل نتيجة " الاستهلاك والتلف " على مدى العمر الذي يحدث في المفاصل ولكننا نعرف الآن أنه من الأمور المعقدة ويتأثر بالكثير من العوامل.

مفاصلك

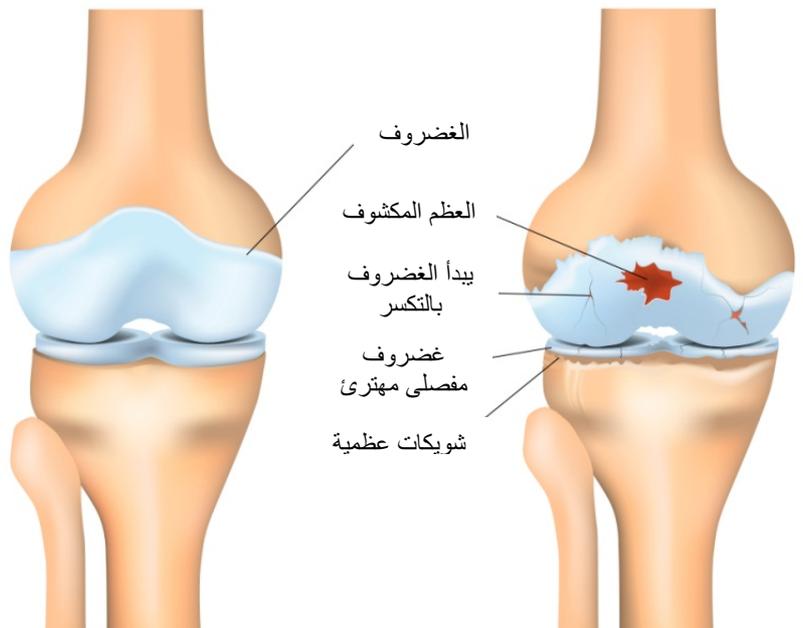
المفاصل هي نقطة التقاء العظام مع بعضهما البعض وتعمل العظام، العضلات، الأربطة والأوتار مع بعضهما جميعا لكي تستطيع الانحناء، الدوران، التمدد والحركة. وتغطي طبقة رقيقة من الغضروف نهايات عظامك وسادة منزقة تمتص الصدمات حتى تتحرك مفاصلك بنعومة.

يلتف المفصل داخل كيس زلالي قاسي يقوم بتشحيم وتغذية الغضروف والأجزاء الأخرى في المفصل.

مع التهاب العظام والمفاصل، يصبح الغضروف ضعيفا وينكسر وقد ينفصل نهائيا ويطفو داخل السائل الزلالي. وبدون وجود سطح ناعم ومستوي تصبح المفاصل صلبة ومؤلمة عند الحركة.

قد ينكسر الغضروف أخيرا بشكل كبير بحيث لا يعمل ابدا كوسادة للمفصلين ويحاول جسمك إصلاح نفسه من خلال إنتاج شويكات عظمية.

لكن هذه الشويكات العظمية لا تسبب أعراض دائما ولكنها قد تسبب الألم وتقييد حركة المفصل.



الأعراض الشائعة

- صلابة المفاصل
- تورم المفاصل (الالتهاب)
- ألم المفاصل
- شعور بوجود طحن، احتكاك أو تلامس في المفصل (فرقة العظام)
- عظام أضعف

الأسباب

- فوق سن 45 سنة أو أكبر (خطر أكبر)
- زيادة الوزن أو البدانة
- الوراثة
- الجنس – تصاب النساء بالتهاب العظام والعضلات بنسبة أكبر من الرجال
- الحركة المتكررة في العمل
- إصابة كبيرة، أذى أو الاستخدام المفرط للمفصل

التشخيص

- تحدث مع طبيبك إذا كنت تعاني من ألم في المفاصل. ومع وجود التشخيص المبكر، يمكن أن يبدأ العلاج بسرعة لضمان الوصول إلى أفضل النتائج. سوف يقوم الطبيب بما يلي عند تشخيص حالتك:
- قم بأخذ ملف تاريخ طبي – هذا سوف يتضمن معرفة الأعراض التي يعاني منها الشخص، مدة وجود هذه الأعراض، ما هي الأمور التي تجعل هذه الأعراض أفضل أو أصعب.
- يقوم الطبيب بفحص المفصل أو المفاصل المتأثرة بالمرض في الواقع لا يتم تشخيص التهاب العظام والعضلات عن طريق صور الأشعة

العلاج

لا يوجد علاج لمرض التهاب العظام والعضلات ولكن يمكن السيطرة عليه بشكل فعال باستخدام التمارين الرياضية، فقدان الوزن، الأدوية وأحياناً الجراحة.

التمارين الرياضية

- يمكن أن تساعد التمارين الرياضية المنتظمة على تخفيف الألم والصلابة وتحسين حركة المفصل وقونه.
- لا يحتاج الغضروف إلى الحصول على الدم ولذلك هو يعتمد على السائل الزلالي الذي يتحرك داخل وخارج مفاصلك للحصول على التغذية وإزالة الفضلات.
- تؤدي التمارين الرياضية التي تقوم بتحريك مفاصلك إلى الحفاظ على مرونتك.
- ومن المهم تقوية العضلات حول مفاصلك. حيث أنها كلما أصبحت أقوى، كلما أصبحت قادرة على تحمل المزيد من الوزن ودعم وحماية مفاصلك.
- الفوائد الأخرى للتمارين الرياضية تتضمن ما يلي:

- التخفيف من ألم العضلات والمفاصل وصلابتها
- الحصول على توازن وهيئة أفضل للجسم
- نوم أفضل
- مزاج أفضل
- المساعدة على الحفاظ على وزن صحي، أو فقدان الوزن عندما يتم بالتوازي مع برنامج غذائي لفقدان الوزن
- توتر أقل
- تقليل خطر الإصابة بأمراض مزمنة أخرى مثل مرض السكري أو مرض القلب

التحكم بوزنك

يمكن ان يخبرك الطبيب، المعالج الفيزيائي أو المعالج المختص بالتمارين الرياضية عن أفضل التمارين بالنسبة لك، حيث تحتاج إلى التمارين التي تؤدي إلى تحسن قوة العضلات، مرونة العضلات، توازن وتناسق أفضل ولياقة بدنية عامة.

إن زيادة الوزن أو السمنة تزيد من خطر الإصابة بالتهاب العظام والعضلات ومن شدة الإصابة. كما يسبب الوزن الزائد زيادة الضغط على المفاصل خصوصاً المفاصل التي تحلّل الوزن مثل الأوراك، الركبتين والأقدام. وتسبب المزيد من الألم والضرر على المفاصل.

كما تؤدي الدهون إلى إطلاق جزيئات تساهم في حدوث التهاب منخفض لكنه مستمر في الجسم وهذا بدوره يزيد من الالتهاب في المفاصل المصابة

من المهم الحصول على وزن صحي إذا كنت مصابا بالتهاب العظام والعضلات ويمكن أن ينصحك طبيبك أو خبير التغذية باتباع استراتيجيات فقدان الوزن الأمنة.

الدواء

قد ينصحك طبيبك بأخذ أدوية تباع دون وصفة طبية أو بموجب وصفة طبية وذلك بحسب الأعراض التي تعاني منها:

- مسكنات الألم من أجل تسكين الألم المؤقت
- مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (NSAIDs) للتحكم بالالتهاب وتسكين الألم
- الكريمات المسكنة للألم أو المضادة للالتهاب أو الجيل المستخدم من أجل تسكين الألم المؤقت.

اخبِر طبيبك إذا كنت تأخذ أي من هذه الأدوية، المكملات أو العلاجات – بما فيها أية أدوية من السوبرماركت، المركز الصحي أو المعالج المكمّل.

ينصح بأخذ حقن الستيرويد للمفاصل أحيانا للأشخاص الذين يعانون من ألم كبير بعد تجربة التمارين الرياضية، خسارة الوزن أو الأدوية الأخرى، لكنّه لا يمكن إعطاؤها بشكل متكرر وأحيانا لا ينصح بأخذ أكثر من ثلاث أو أربع حقنات في كل سنة لكل مفصل.

خطوات للتعامل مع التهاب العظام والعضلات

تعلم المزيد من المعلومات حول حالتك – هذا يساعدك على القيام بقرارات مبنية على معلومات صحيحة حول الرعاية الصحية المقدمة لك ولكي تأخذ دورا نشطا في السيطرة على حالتك.

تعلم طرق السيطرة على الألم – هنالك الكثير من الاستراتيجيات للتعامل مع الألم. ويعتبر معرفة المزيد حول هذه الأمور وعن الأمور التي تفيد في حالتك جزء مهما من التعايش مع الحالات المزمنة مثل التهاب المفاصل.

قم بالاطلاع على كتابنا *Managing your pain: An A-Z guide* (السيطرة على الألم: الدليل من الألف إلى الياء) على الموقع الإلكتروني www.msk.org.au

قم بزيارة معالج فيزيائي – لدى المعالجين الفيزيائيين تقنيات لتحسين الحركة والتخفيف من الألم. وهذا قد يتضمن برنامج تمارين رياضية مصمم حسب احتياجاتك وطرق لتعديل نشاطاتك اليومية.

تحدث مع معالج مهني (OT) - يمكن أن يعطيك المعالج المهني بعض النصائح حول كيفية ضبط إيقاعك و السيطرة على التعب بالإضافة إلى كيفية تعديل نشاطاتك اليومية في المنزل والعمل لتخفيف الضغط على المفاصل والألم الصادر عنها.

قم باختبار حذاء داعم - تساعدك الأحذية الداعمة وذات المقاس المناسب على تخفيف أعراض التهاب العظام والعضلات في المفاصل التي تحمل الوزن مثل الأقدام، الركبتين، الأوراك والعمود الفقري. تحدث مع المختص بالأقدام حول الحصول على حذاء مسطح مزود بنعل مرن ذو وسادة ودعم جيد لقوس القدم.

جرب تقنيات الاسترخاء – يساعد الاسترخاء على الموسيقى، التأمل، التخيل والتقنيات الأخرى على السيطرة على الألم والحركات الصعبة مثل القلق. كما أنها قد تساعدك على النوم.

استخدم أداة مساعدة - قم بتقليل الألم من خلال استخدام الأدوات المساعدة على المشي، أدوات الطبخ الخاصة، أدوات الكمبيوتر المريحة (ergonomic) وأدوات ارتداء الحذاء ذات المماسك الطويلة. تحدث مع المعالج المهني من أجل الحصول على نصائح حول الأدوات والأجهزة المساعدة.

تناول الطعام بشكل جيد – بينما لا يوجد نظام غذائي محدد يساعد في علاج التهاب العظام والعضلات، يجب أن تتناول غذاء متوازن وصحي للحفاظ على صحة عامة جيدة ومنع زيادة الوزن والمشاكل الصحية الأخرى مثل مرض السكري ومرض القلب.

احصل على بعض النوم – يساعد الحصول على نوم في الليل بشكل جيد لكن قد يكون من الصعب النوم بشكل جيد إذا كنت تعاني من الألم. إذا استيقظت صباحا وأنت تشعر بالألم أو الضيق يمكنك أخذ مسكنات الألم قبل الذهاب النوم. ويمكن أن يساعد أخذ حمام ساخن قبل النوم في الشعور بالنعاس والنوم. قم بأخذ حمام دوش إذا كان الدخول إلى حوض الاستحمام صعبا بالنسبة لك. كما أن الوسادات التي توضع بين الركبتين (إذا كنت تنام إلى أحد جانبيك)، زجاجات الماء الساخن والبطانيات الكهربائية يمكن أن تساعدك في النوم.

قم بضبط إيقاعك الشخصي - أوجد التوازن بين الراحة والنشاط. قسم مهامك اليومية إلى مهام صغيرة تقوم بها في فترة طويلة بدلا من القيام بها جميعا دفعة واحدة. وبين المهام الكبيرة، قم بنشاطات أقل نشاطا أو أقل ضغطا على مفصلك أو مفاصلك المؤلمة. على سبيل المثال، إذا كنت تقوم بعملية تنظيف المنزل باستخدام المكنسة الكهربائية، قسم تلك العملية إلى كل غرفة لوحدها. قم بتنظيف غرفة واحدة ثم اجلس واقرا البريد أو اكتب قائمة المشتريات. وبعد ذلك قم بتنظيف الغرفة التالية. وفي حال كانت هذه العملية مناسبة لك، اضبط المؤقت لكي تذكر نفسك بأخذ استراحة.

استمر في العمل – إنه من الأمور الجيدة لصحتك ولعافيتك. تحدث مع طبيبك أو المختص بالصحة حول طرق تساعدك في الاستمرار في العمل أو في العودة إلى العمل.

الأشرطة، الدعامة وأجهزة تقويم العظام – يمكن أن تكون أجهزة دعم العظام من الأمور المفيدة مثل جبيرة مفاصل اليدين أو أجهزة تقويم العظام للقدمين. وبكثيرة الدعامة، الشرطة والنعال الداخلية لا ينصح بها من أجل علاج التهاب العظام والعضلات في الركبة، لذلك يجب عليك الحصول على النصيحة المقدمة من المختصين قبل اختيار الدعامة المناسبة للمفصل.

احصل على الدعم – يمكن ان يقدم لك أفراد العائلة، الأصدقاء، زملاء العمل، المختصين بالصحة أو مجموعة دعم زملاء مساعدة عظيمة.

الجراحة

معظم الجراحة لا حاجة إليها لكنك إذا قمت بتجربة كافة العلاجات غير الجراحية دون الحصول على نتائج ناجحة قد تكون الجراحة إحدى الخيارات. جراحة استبدال المفصل بشكل كامل هي إحدى أكثر أنواع الجراحات شيوعاً لعلاج التهاب العظام والعضلات. كن على اطلاع على المعلومات المتعلقة بالجراحة – بما في ذلك المخاطر والفوائد وإعادة التأهيل.

لا ينصح بالقيام بتنظيف المفاصل.

أين يمكن الحصول على المساعدة

- طبيبك
- Musculoskeletal Australia (الجهاز الهيكلي العضلي أستراليا)
www.msk.org.au
MSK خط المساعدة 1800 263 265

كيف يمكننا المساعدة

اتصل بخط المساعدة MSK على الرقم 1800 263 265 للتحدث مع الممرضين لدينا أو ارسل إيميل إلى helpline@msk.org.au

نستطيع مساعدتك لكي تتعلم المزيد حول ما يلي:

- التهاب المفاصل و حالات الجهاز العضلي الهيكلي
- كيف يمكنك أن تعيش بشكل جيد مع وجود هذه الحالات
- السيطرة على الألم
- الندوات، حلقات البحث والمناسبات القادمة.

المزيد لكي تقوم باستكشافه

- Better Health Channel
(قناة الصحة الأفضل)
www.betterhealth.vic.gov.au
- Australian Physiotherapy Association
(جمعية المعالجين الفيزيائيين الأسترالية)
www.physiotherapy.asn.au
- Australian Podiatry Association
(جمعية أطباء الأقدام الأسترالية)
<https://www.podiatry.org.au/>
- Dietitians Association of Australia
(جمعية خبراء التغذية في أستراليا)
<http://daa.asn.au>
- Exercise and Sports Science Australia
(علوم الرياضة والتمارين الرياضية في أستراليا)
www.essa.org.au
- Occupational Therapy Australia
(العلاج المهني في أستراليا)
www.otaus.com.au

إذا وجدت هذه المعلومات مفيدة، ساعدنا لكي نقوم بمساعدة الآخرين عبر التبرع اليوم.