

مصاب بالتهاب مفصل الركبة؟ هذا هي الحل!



الثلاثاء 12 سبتمبر 2017 10:09 م

حذرت الجمعية الألمانية لطب وجراحة العظام مرضى المفاصل العظمي بالركبة من اللجوء للراحة وعدم الحركة، معللة ذلك بأن قلة الحركة تتسبب في عدم إنتاج الجسم للسائل الزلالي، مما يؤدي إلى تفاقم الحالة □

وبدلاً من ذلك، ينصح الأطباء الألمان مرضى المفاصل العظمي بالركبة بالمواظبة على ممارسة الرياضة لمدة 30 إلى 40 دقيقة يوميا بمعدل لا يقل عن مرتين أسبوعياً □

وتعد الرياضات، التي لا تتطلب تحريك المفاصل بقدر من القوة، مثالية لمرضى المفاصل العظمي بالركبة، مثل المشي بواسطة العصي وركوب الدراجات الهوائية والتمارين المائية □

بينما تعد الرياضات، التي تتطلب تغيير الاتجاه المفاجئ ويرتفع بها خطر الاصطدام، غير مناسبة، مثل كرة القدم والإسكواش والفروسية والركض □

جدير بالذكر أن المفاصل العظمي (Osteoarthritis) والمعروف أيضاً بالتهاب المفصل التنكسي أو الداء المفصلي التنكسي يعتبر من أكثر أمراض العظام انتشاراً، وهو عبارة عن تلف غير قابل للتجدد يصيب الأنسجة الغضروفية المفصليّة، التي تعمل على تقليل الاحتكاك الناتج من حركة المفاصل الدائمة، وتعمل كوسادة لحماية العظام □ ويؤدي تآكل هذه الطبقة الواقية بسبب المرض إلى احتكاك الأنسجة العظمية، ويصحب الاحتكاك التهابات تصيب جوف المفصل وتتسبب في الآلام □