

# مصاب بالتهاب مفصل الركبة؟ هذا هي الحل!



الثلاثاء 12 سبتمبر 2017 10:09 م

حدرت الجمعية الألمانية لطب وجراحة العظام مرضى المُفْصَال العُظَمِي بالرَّكْبَة من اللجوء للراحة وعدم الحركة، معللة ذلك بأن قلة الحركة تسبب في عدم إنتاج الجسم للسائل الزلالي، مما يؤدي إلى تفاقم الحالة

وبدلاً من ذلك، ينصح الأطباء الألمان مرضى المُفْصَال العُظَمِي بالرَّكْبَة بالمواضية على ممارسة الرياضة لمدة 30 إلى 40 دقيقة يومياً بمعدل لا يقل عن مرتين أسبوعياً

وتعد الرياضات، التي لا تتطلب تحريك المفاصل بقدر من القوة، مثالية لمرضى المُفْصَال العُظَمِي بالرَّكْبَة، 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 والإسکواش والفرسنية والركض

جدير بالذكر أن المُفْصَال العُظَمِي (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 المفصلية، التي تعمل على تقليل الاحتكاك الناتج من حركة المفاصل الدائمة، وتعمل كوسادة لحماية العظام ويفيد تآكل هذه الطبقة الواقية بسبب المرض إلى احتكاك الأنسجة العظمية، ويصعب الاحتكاك التهابات تصيب جوف المفصل وتسبب في الآلام