

اصابات الطرف السفلى

أ.د/ ياسر سعيد شافعى

استاذ الاصابات والتأهيل واستاذ علم التشريح

كلية التربية الرياضية للبنين

جامعة حلوان

اصابات منطقة اسفل الظهر:-

١- تعد اصابات الظهر من اخطر الاصابات فى المجال الرياضى وخاصة اصابات العمود الفقرى واصابات الحبل الشوكى ومنطقة اسفل الظهر والتي قد تدفع بالرياضى الى الابتعاد والتوقف عن ممارسة الرياضة. وتتميز منطقة اسفل الظهر بصفة خاصة المنطقة القطنية (المنطقة القطنية) والتي تتكون من خمسة فقرات بكثرة التعرض للاصابة مجموعات عضلية هامة لحركة الظهر والبطن والفخذ.

٢- التكنولوجيا الحديثة والرفاهية هل هي نعمة ام نقمة !!؟

فبقدر ما افدتنا في توفير الوقت والجهد بقدر ما اضرتنا بحيث أصبحنا نتحرك كالانسان الالى حيث ننزل في الصباح من البيت بالمصعد للعمل وبدون استخدام السلم حيث تكون السيارة امام الباب لا نخطو لها ولو خطوات ثم نذهب للعمل ونصعد بالمصعد أيضا ثم نجلس امام الكمبيوتر وفي وضع جلوس خاطئ ساعات طويلة مجهدة او ننهك في عمل مكثبي مستمر يصيب عمودنا الفقري في مقتل . ثم نعود الي البيت بنفس الطريقة التي حضرنا بها وما نعود الي المنزل حتي نتناول طعامنا بما يزيد عن حاجتنا ثم نغوص في كرسي وثير (ولكن لا يحمي ولا يدعم الانحناءات الطبيعية للظهر) امام التلفزيون او الدش او الانترنت لباقي اليوم مع تناول المسليات (التي تزيد الوزن) او تدخين السجائر (التي تضر الظهر ايضا) ثم نذهب للنوم وهكذا وما ان تاتي الاجازة الاسبوعية حتي نقضيها في النوم والراحة من روتين العمل طوال الاسبوع بدلا من الخروج للانشطة الرياضية ثم بعد ذلك كله نتعجب من الانتشار الشديد لمشاكل اسفل الظهر والرقبة والامهما المبرحة .

معدل انتشار الام اسفل الظهر

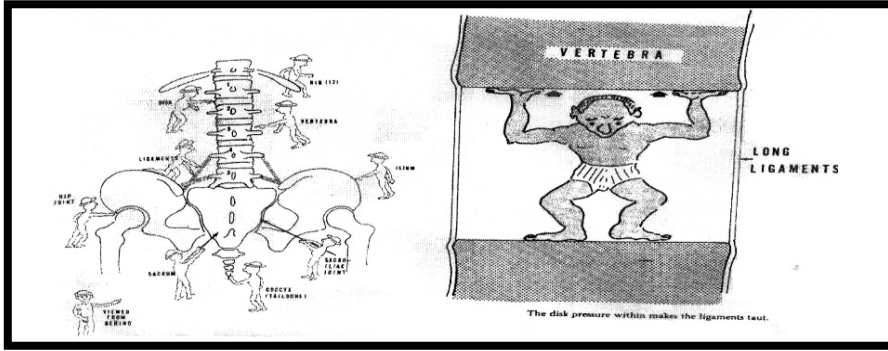
تعتبر الام العمود الفقري من المشاكل الصحية المنتشرة بنسبة عالية في مصر حيث يعتبر مريض الام اسفل الظهر من اكثر المترددين علي عيادات العظام والعلاج الطبيعي .

حيث يعاني ٨٠% من البالغين من نوبة الام اسفل الظهر مرة او اكثر اثناء حياتهم (اي اربعة من كل خمس افراد) وهو من اكثر الامراض سببا للاجازات المرضية حيث انه السبب الثاني بعد نزلات البرد والانفلونزا وغالبا ما تحدث الام الظهر في الفترة السنية ما بين ٣٠ - ٥٠ عام وهي اكثر فترات الانسان انتاجا مما يضاعف من حجم المشكلة من الناحية

الاقتصادية ايضا . ففي الولايات المتحدة وحدها يقدر حجم الانفاق بسبب الام اسفل الظهر
بثمانية بليون دولار ما بين ايام عمل مفقودة واستشارات طبية واشعات وفحوصات
وجلسات علاج طبيعي وجراحة

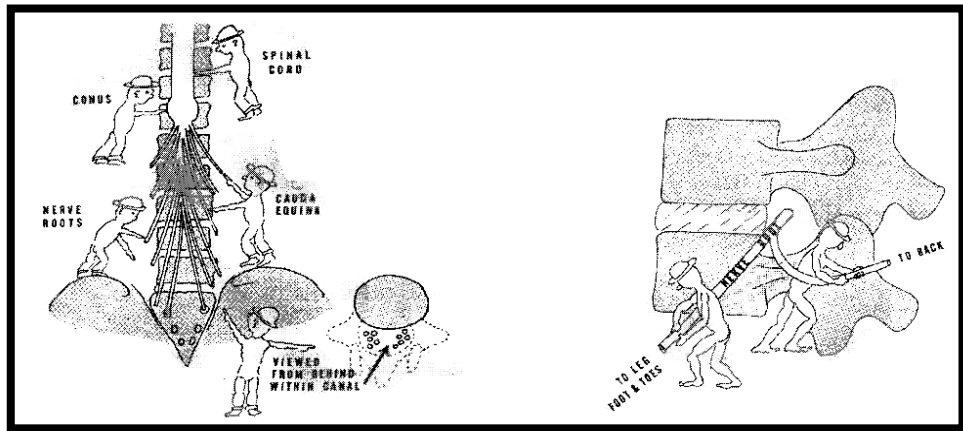
مما يتكون العمود الفقري ؟

يمثل العمود الفقري الدعامة الرئيسية للجسم ويتكون من ٣٣ فقرة منهم سبع
 فقرات عنقية واثنى عشر فقرة صدرية وخمس فقرات قطنية وخمس عجزية
 واربعة عصبية .



مما يتكون اسفل الظهر او العمود الفقري القطني ؟

يربط اسفل الظهر الجزء العلوي من جسمك (الصدر والذراعين والرأس
(بالجزء السفلي (الحوض والساقين) ويعطي اسفل الظهر للجسم المرونة في
الحركة والقوة . المرونة التي تمكننا من الانحناء والدوران بالجذع ... الخ والقوة
التي تمكننا من الوقوف والمشي وحمل الاشياء .. الخ
والعمود الفقري القطني ليس مستقيما بل محذب للامام وهذا الانحناء يساعد علي
امتصاص الصدمات الواقعة عليه .



ويتكون اسفل الظهر من :

أ- خمس فقرات عظمية تسمى الفقرات القطنية وهي مصفوفة فوق بعضها .
 ب- الغضاريف والاقراص ما بين الفقرات (الديسك) ما بين كل فقرة والتي تليها وهي تعمل كوسادة لامتصاص الصدمات لحماية الفقرات وايضا لاتاحة الحركة والمرونة للعمود الفقري . وهذه الغضاريف (الديسك) تتكون من نواة الغضروف وهي مادة تشبة الجيلي محاطة بحلقات من مادة ليفية لحمايتها .

ج- الحبل الشوكي وهو نسيج عصبي هام يمر في القناة المركزية للفقرات يحمل الاشارات العصبية من وإلى المخ .

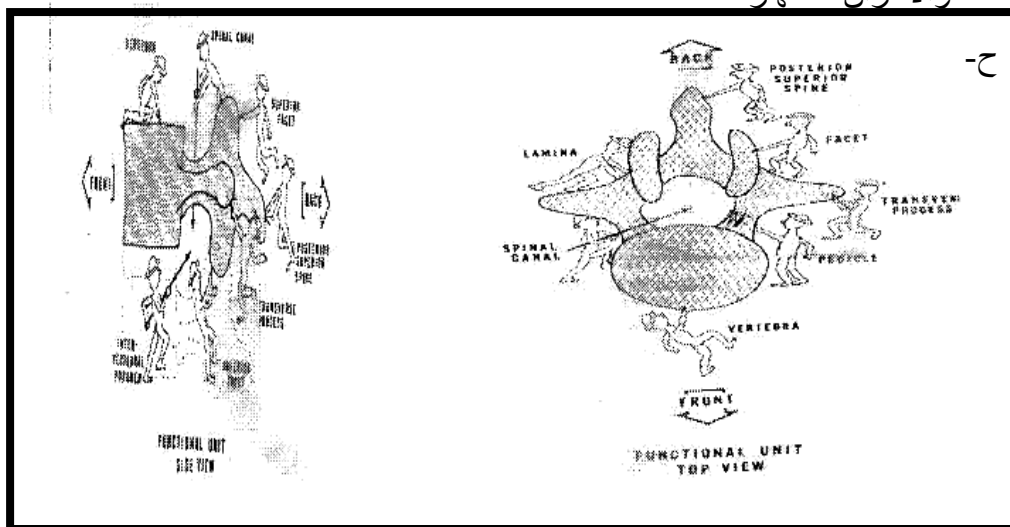
د- جذور الاعصاب وهي عبارة عن امتدادات للحبل الشوكي وهي تخرج من ما بين كل فقرتين (عصب من اليمين والآخر من اليسار) وهي تحمل الاشارات العصبية من إلي الحبل الشوكي . وهي تحمل اشارات الحركة لعضلات الساقين وتحمل الاحساس بالالم والحرارة واللمس من الساقين للحبل الشوكي والمخ

هـ- الارتبطة عبارة عن انسجة قوية لربط الفقرات ببعضها وحمايتها من الحركة الزائدة .

و- العضلات وهي التي تعطي القوة والحركة للعمود الفقري وفي نفس الوقت الثبات والاتزان .

ز- المفاصل السطحية الصغيرة ما بين الفقرات وهي التي تسمح بالحركات الوظيفية

والاتزان للظهر

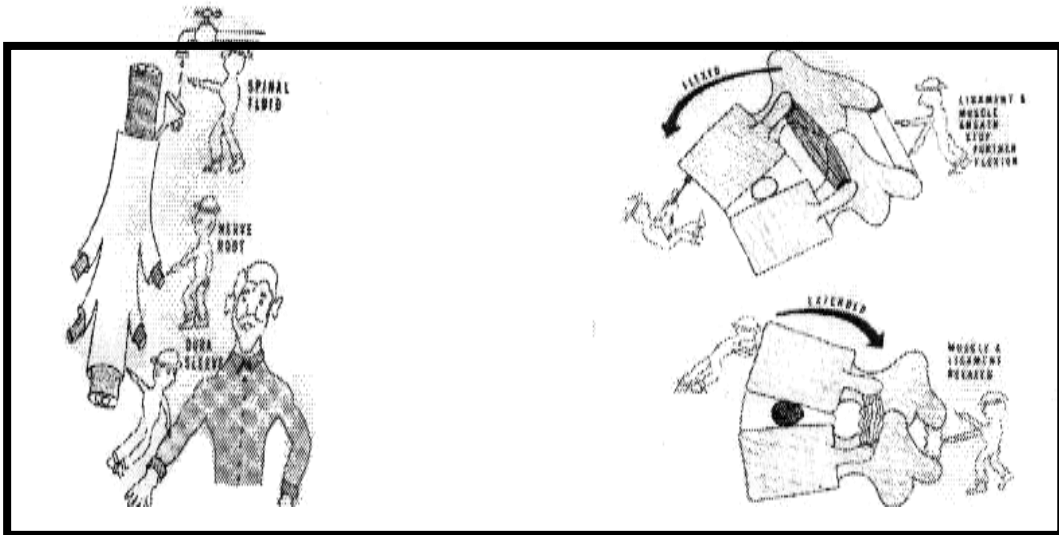


٣- ما هي انواع الالام للعمود الفقري؟

هذه الالام يطلق عليها ايضا الالام العنقية والظهرية والالام القطنية ، وتختلف هذه المسميات حسب المناطق المصابة في ٩٠% من حالات الالام الخاصة بمنطقة العمود الفقري ككل تكون اسبابها ناتجة عن خلل في النظام الميكانيكي او البين المفصالية ، واصابة الفقرات القطنية هي الاكثر شيوعا . فمعظم الناس يواجهون مشاكل العمود الفقري علي مدي حياتهم ، ولكن ١٠% فقط منهم هم الذين يستشيرون الطبيب

الأعراض: قد يصعب علي المريض ان يفسروا تلك الالام :

- الالام العنقية تكون منتشرة عادة في منطقة اللوح (عظم الكتف) .
 - الالام الظهرية تنتشر كثيرا في منطقة الاضلاع والقفص الصدري .
 - الالام الظهرية السفلي تنتشر كثيرا في منطقة الحوض .
 - الالام القطنية تنتشر كثيرا حتي عضلات الارداف والساقين .
- من جهة اخري ، هذه الالام يمكن ان تسبب في الحد الجزئي للحركة الاحساس بالتقييد .



٤- لماذا يشعر مريض الام اسفل الظهر ؟

قد يكون هنالك سببا مباشر لالام الظهر مثل رفع اشياء ثقيلة الوزن او الالتواء المفاجئ او يكون الالم تدريجي يزداد عند الوقوف لفترة زمنية طويلة او الجلوس في اوضاع غير سليمة . وعادة يتم الاحساس بالالم في جزء صغير من الظهر اما في الوسط او في جانب واحد .

والشعور بالالم ربما ينتشر وينتقل الي الاردا ف او الفخذ او الجزء الاعلي من الرجل او سمانة الساق والقدم ويعرف هذا النوع " بالالم المتحول " . وهذا الالم الذي ينتقل الي الارجل يسمى " الم عرق النسا او الم العصب الوركي " ويحدث هذا الالم المتحول نتيجة الضغط الموضعي علي احد اعصاب الساق اثناء خروجها من الفقرات القطنية وتسبب الالم الذي يظهر للمريض كانه صادر عن الرجل .

٥- ما هي أسباب الالام الظهرية ؟

أ- **الأنزلاق الغضروفي :-** كثير منها الحركة المفاجئة او نوبة سعال شديدة او بسبب شدة خارجية . يعاني المصاب في اغلب الاحيان من الام شديدة تستمر لفترة طويلة ومن صعوبة التنفس . وينصح بمثل هذه الاحوال بتدفئة المنطقة واستخدام اللصقات مع العلاجات المسكنة وفي حالة عدم استجابة المريض الي العلاج يتم استخدام وسائل العلاج الطبيعي المختلفة .

ب- **إصابات العمود الفقري :-** وهي كذلك من الاسباب الرئيسية حيث يتعرض العمود الفقري الي الرضوض او الالتواءات وكذلك الي كسور والتي في اغلب الاحيان تكون نتيجة شدة خارجية ، وتتوقف مدة الالم والاستجابة للعلاج علي طبيعة الاصابة وموقعها وكذلك عمر المصاب وحالته الصحية العامة ، ان نسبة لا بأس بها من اصابات العمود الفقري تم تسجيلها لدي المتقدمين بالعمر خصوصا النساء المصابات بهشاشة العظام .

ج- **الالتهاب المفصلي للفقرات :-** بتقدم العمر تصاب غضاريف الظهر بالانحلال والضمور كباقي غضاريف مفاصل الجسم وهو امر طبيعي الحدوث الا انه يتفاوت بين الناس بالوقت وبالشدة حيث تلعب العوامل التالية دورها بهذه الحالة : العامل الوراثي ، زيادة الوزن ، انقطاع الدورة الشهرية ، نوع العمل وغيرها . ان الضمور والانحلال الذي يصيب الغضاريف يحيلها الي نسيج ليفي مما يفقدها الليونة ووظيفتها كوسائد بين الفقرات وبالتالي

ستقل المسافة بين الفقرات ويزداد الضغط والاحتكاك مؤديا الي ظهور نتوءات في اطرافها . ان الالام الناتجة اما انها موضعية في اسفل الظهر او انها ممتدة من اسفل الظهر الي خلف الفخذ والساق مع وجود تنمل في القدم ، غالبا ما تصاحب هذه الحالة تقلصات في عضلات الظهر المسببة الام اضافية ، ان هذه الالام تكون علي حدتها في فصل الشتاء او في حالة انخفاض درجة الحرارة وكذلك تزيد عقب الاستيقاظ من النوم . ان هذه الالام تقل تدريجيا اثناء الحركة . وينصح المريض بالركون الي الراحة واستعمال الكمادات الحارة مع مسكنات الالم اضافة الي استخدام حزام الظهر الساند .

د- هشاشة العظام :-

هـ- العيوب الخلفية :- هناك نوعين شائعين من العيوب وهما :

- **الاعوجاج في العمود الفقري :-** وهو خلل في تكوين الفقرات اما خلفي او جانبي واسبابه غير معرفة تماما ، يزداد الاحساس بالالام والاعوجاج مع تقدم العمر ، ان هذه الحالة غالبا ما تصاحبها مشاكل في الرئتين والقلب ، ومع ذلك فان الاستخدام المبكر لاحزمة خاصة ومزاولة تمارين معينة للظهر وفي بعض الاحيان التدخل الجراحي يساعد علي الحد من تدهور الحالة .
- **التحزح الامامي الخلفي في الفقرات القطنية :-** والاكثر شيوعا زحزحة الفقرة القطنية الخامسة عن الفقرة العجزية الاولى ، يزداد الاحساس بالالام مع نمو الطفل ويساعد التدخل الجراحي لتثبيت الفقرات دورا ايجابيا في معالجة الحالة .

و- التيبس العظمي للعمود الفقري :-

ز- ضيق القناة النخاعية :-

ح- **اورام العمود الفقري :-** وهي كباقي انواع الاورام حميدة وخبيثة ، تؤدي الي الام بالظهر مع تقدمها وحسب موضعها وتزداد مضاعفتها كلما زادت شدة ضغطها علي الجذور العصبية .

ط- الذئبة الحمراء (مرض وراثي)

ي- ارتفاع نسبة حامض البوليك

الام الظهر خاصة بالنساء

غالبا ما تشكو النساء من الام الظهر والاسباب تتعلق بوضعهن ، ويمكن تلخيص هذه الاسباب والحالات بالامور التالية :

- **استخدام الحذاء ذات الكعب العالي :-** ثبت بما لا يقبل الشك ان الحذاء ذات الكعب يخل بتوازن العمود الفقري ويتسبب بحدوث الشد علي الفقرات والعضلات والانسجة الرابطة للظهر .
- **الام الدورة الشهرية :-** وهي جزء من الصورة الفسيولوجية في جسد المرأة تنتهي بظهر الطمث .
- **الحمل :-** وخصوصا في الاشهر الاخيرة حيث يتقوس الجزء الاسفل من العمود الفقري كوسيلة لحفظ التوازن فيزيد من الضغط علي الاعصاب الخارجة من فتحات العمود الفقري ، وتزداد حدة الالم حينما يكون الحمل توأما .
- **استخدام حبوب منع الحمل :-** ان التشكيلة الهرمونية لحبوب منع الحمل تعمل علي احتجاز الماء داخل الانسجة مما يسبب زيادة الضغط علي الاعصاب متمثلة بالـم بكل المفاصل والظهر .
- **السمنة :-** من اهم اسباب الام الظهر لدي النساء حينما يتقدمن بالعمر ، ومما يذكر ان الام الظهر للبدنيات لا تفيده اي وسيلة من وسائل العلاج عدا تخفيف الوزن .
- **الالتهابات :-** وبالذات منها التهابات عنق الرحم والمبيضين .
- **هبوط الرحم :-** وهي حالة ليست قليلة الحصول ، فهي تحدث بنسبة لا باس بها بين النساء ويحصل هبوط الرحم كنتيجة لاختلال الانسجة الرحمية الرابطة .

مما تقدم يبدو ان اسباب الام الظهر كثيرة واسبابها عديدة ولذلك فالمريض بحاجة الي استشارة الطبيب في حالات كون الالام قوية ومستمرة لفترة ليست قصيرة ، وحينما تمنعه الالام من القيام باعماله الاعتيادية وكذلك في حالة وجود مشاكل في الامعاء او المسالك البولية مصاحبة الالام الظهر ، واخيرا فان التمثل في طرف سفلي او كليهما وحتى القدمين تدعو المريض بضرورة الاسراع باستشارة الطبيب .

اصابات الظهر الحادة

اولا:-

١- شد عضلات الظهر:-

- الدوران الحاد للظهر.
- الاجهاد الزائد للعضلات فى الانحناء ورفع الاثقال
- عدم الاهتمام بعلاج الاسباب المؤدية لحدوث الالم فى بداياته.

الاعراض:-

- الام حادة فى الظهر
- يشتد الالم خلال من ٢-٣ ساعة بعد الاصابة.
- يمتد الاحساس بالالم الى اسفل الردفنتين والساق.

الاسعاف :-

- يستخدم الثلج من ٤٨-٧٢ ساعة
- عند اختفاء الالم يبدأ استخدام كمادات الماء الدافئ.
- استخدام الادوية ومضادات الالتهابات لازالة الالم
- تبدأ تمارين التأهيل فى الحالات الخفيفة والمتوسطة بعد زوال الالم.

٢- رضوض الظهر:-

الاسباب:-

- صدمة مباشرة قد ينتج عنها نزف وورم .

الاعراض:-

- الم موضعى واحتمال الورم.
- تغير لون مكان الاصابة

الاسعاف :-

- التبريد من ٤٨-٧٢ ساعة
- كمادات دافئة بعد زوال الالم

- الرضوض الشديدة يفضل الامتناع عن الحركة
- استخدام الادوية لازالة الالتهاب والالم
- البدء فى استخدام التمرينات بما فيها تدريبات المى الحركى بعد استشارة الطبيب المعالج.

ثانيا :- الاصابات المزمنة للظهر:-

اصابات الغضاريف بين الفقرات (الانزلاق- تمزق الغضروف)

الاسباب:-

- الضمور التدريجى لبنية الغضروف ينتج عنه تشققات تؤدى لتسرب المادة الجيلاتينية الموجودة بداخله.
- الحركة المفاجأة قد يترتب عنها دع جزء من الغضروف للخارج مما يسبب الضغط على جذور الاعصاب.
- ضمور الغضروف يؤدى الى الاحساس بالالم.
- الاعراض:-
- الم وتنميل يشمل منطقة الارداق والساق وقد يمتد الى اصابع القدم
- ضعف العضلات فى الطرف المصاب
- ازدياد الالم مع الاجهاد والسعال
- الاسعاف:-
- التبريد من ٤٨-٧٢ ساعة
- الراحة التامة ويفضل ثنى الركبتين مع وسادة بينهما اثناء النوم لتخفيف الالم
- تناول الادوية ومضات الالم
- مزاولة التمرينات التأهيلية بعد مراجعة الطبيب المعالج
- فى بعض الحالات يتم التدخل الجراحى ويستلزم راحة من ٨-١٢ اسبوع مع العلاج يمكن خلالها اداء بعض التمرينات البسيطة بعرفة اخصائى التأهل وتحت الاشاف المباشر للطبيب المعالج
- البدء فى برنامج التأهيل المتكامل بعد استشارت الطبيب المعالج

الكسور الانضغاطية للفقرات:-

الناتجة عن الضغط المتكرر على منطقة اسفل الظهر مع الانحناء المتكرر للامام والخلف مما قد يؤدى الى كسر جزء من الفقرة واذا لم يتم العلاج مبكرا قد يؤدى الى كسر كلى لجسم الفقرة وتحث عند لاعبى رفع الاثقال الكرة الطائرة لاعبى التنس اثناء لعب الارسال وتنتشر هذه الاصابة بين المراهقين والذين لديهم استعداد وراثى بسبب ضعف عظام الفقرات

الاسباب:-

- الثنى المتكرر للظهر اماما وخلفا
- تشوهات منطقة العمود الفقرى التقوس الغير طبيعى للامام والخلف مع بروز الصدر اماما

الاعراض:-

- ألم شديد مكان الإصابة
- صعوبة الانحناء وخاصة للخلف

الاسعاف:-

- الراحة التامة وعدم ممارسة حركات عنيفة
- استخدام الادوية ومسكنات الألم
- عمل اشعة الرنين المغناطيسي لتحديد مكان الإصابة ودرجتها
- البدء فى برنامج التأهيل بعد استشارة الطبي

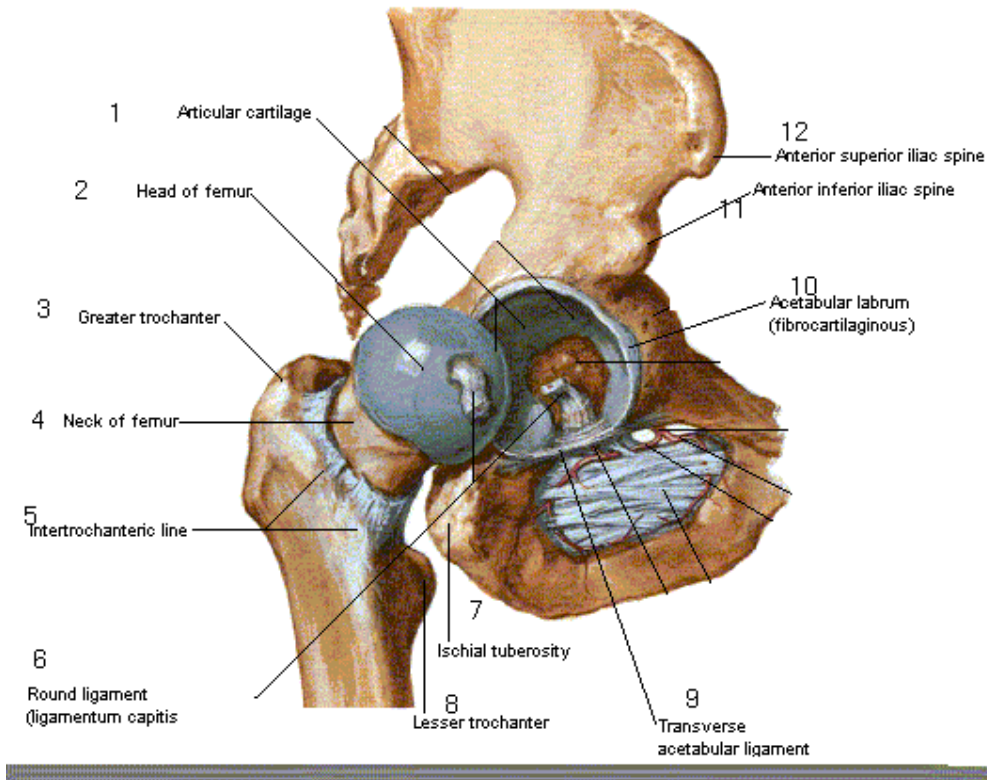
تعريف المفصل:-

المفصل هو عبارة التقاء عظمتين بين عظميين او اكثر من عظام الجسم ويوجد بينهما سطح غضروفى بشكل يمكن لأجزاء المفصل القيام بالحركات المطلوبة بحرية

تركيب مفصل الفخذ

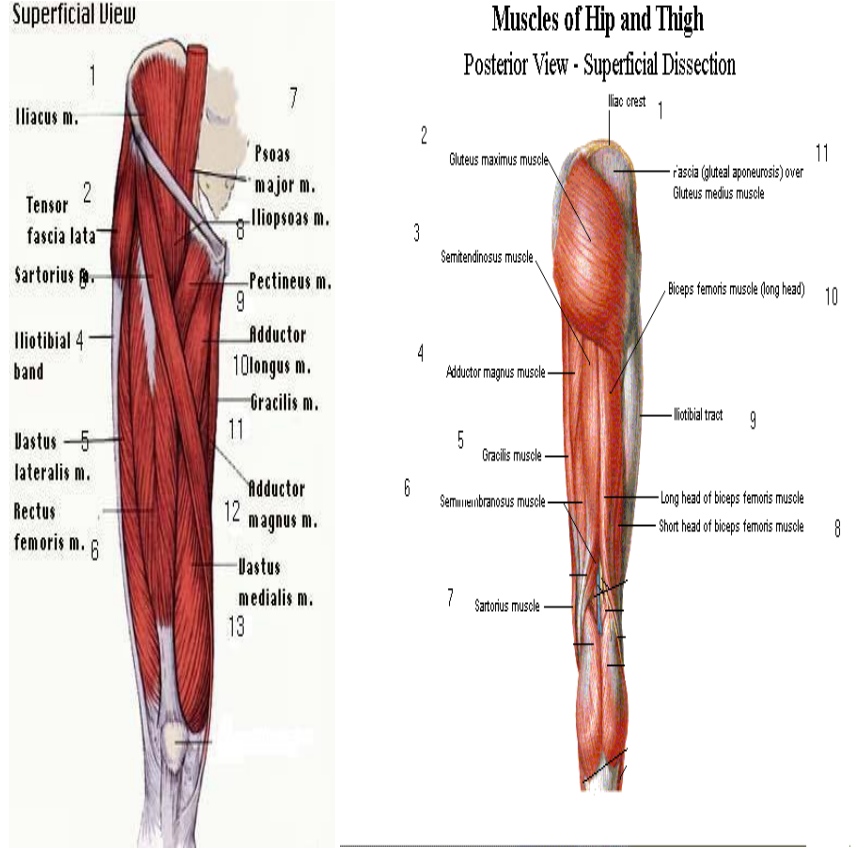
Hip Joint [Opened]

Lateral View



شكل توضيحي

لعضلات الفخذ الأمامية والخلفية



اصابات منطقة الحوض ومفصل الفخذ

تعتبر منطقة الحوض ومفصل الفخذ من المفاصل القوية والتي نادرا ما يحدث بها كسر او خلع بالنسبة للرياضيين.

اولا :- طرق الوقاية من اصابات الحوض والفخذ:-

- الاحماء الجيد قبل ممارسة النشاط البدني
- تنمية قوة ومرونة المجموعات العضلية
- مراعات عوامل الامن والسلامة بالنسبة للاراضيات الملاعب والاحذية والادوات المستخدمة
- استخدم برامج وقائية للحد من حدوث الاصابات
- الكشف الطبى الدورى الشامل للكشف المبكر عن اى تغيرات وخاصة التغيرات العظمية فى تلك المنطقة وخاصة للاعبين صغار السن

إصابة العضلة الضامة

العضلة الضامة نسمع عنها و عن إصابتها كثيرا خاصة في عالم الرياضة و تحديدًا كرة القدم .
إصابة العضلة الضامة من الإصابات ذات الطبع السهل الممتنع، على الرغم من بساطتها إلا أنها أجبرت بعض اللاعبين على الاعتزال .
و هي إصابة لا تقتصر على كرة القدم فحسب، بل أن السباحين أيضا عرضة لها .
كذلك الحال مع لاعبي كرة اليد، السلة و الطائرة، إلى جانب رفع الأثقال .
فهي إصابة تصاحب دائما النشاطات المتضمنة فتح الطرف السفلي و ضمه مع مجهود كبير .
بالرغم من كونها إصابة رياضية في الأصل إلا أنها قد تصيب من هم غير رياضيين أحيانا .



ما هي العضلة الضامة؟

تتكون العضلة الضامة من خمس عضلات مجتمعة .
تنشأ هذه العضلات من عظام الحوض من الداخل و تنتهي في عظمة الفخذ من الداخل أيضا .
تتميز العضلة الضامة بتغذية عصبية جيدة و لكن التغذية الدموية الخاصة بها ضعيفة مقارنة
بأماكن أخرى

تكون التغذية الدموية أضعف ما يكون عند نقطة إلتقائها بعظمة الحوض مما يؤثر على إلتئام الإصابة.

العضلة الضامة هي المسؤولة عن ضم الفخذ للداخل إذا كان مفتوحا و لهذا كانت التسمية بالضامة

كما تساعد في إعادة الفخذ لمنتصف الجسم، بالتالي تحافظ على توازن الجسم أثناء المشي

أنواع إصابة العضلة الضامة

يمكن التقسيم حسب درجة الإصابة إلى:-

الشد العضلي - التمزق العضلي - القطع -

كما يمكن تقسيم الإصابة طبقا لنسبتها إلى

التمزق الجزئي

التمزق الكلي



أسباب إصابة العضلة الضامة:

تحدث الإصابة نتيجة للحركة المفاجئة لمفصل الفخذ أثناء بذل مجهود كبير.
الحمل و المجهود الزائد يساعد على حدوث الإصابة
نزول الملعب بدون إحماء أو تسخين يعرض كثير من اللاعبين لإصابة العضلة الضامة
قد تحدث نتيجة للكدمة المباشرة
كما قلنا سابقا الممارسة الجنسية الخاطئة، خاصة اللاعبين عند ممارسة الجنس في اليوم السابق للمباراة حيث يعتبر ذلك حملا كبيرا على العضلة
الأجواء الحارة و إرتفاع درجة الحرارة من العوامل التي تساعد على الإصابة

أعراض الإصابة في العضلة الضامة:

ألم في الجزء الداخلي و العلوي من الفخذ و قرب العانة
تورم في بعض الأحيان
يزداد الألم عند فتح الرجل للخارج و محاولة ضمها ثانية
صعوبة رفع الطرف السفلي لأعلى
يقط محيط حركة المفصل المصاب
خلل في الإتزان بين العضلتين الضامة و المبعدة للفخذ
قد يحدث ضعف في العضلة و وهن بها خاصة مع الإصابات المزمنة



تشخيص إصابة العضلة الضامة:

يجب التأكد أولا من الإصابة بالفحص الإكلينيكي
بعد الإستماع للتاريخ المرضي يتم عمل بعض الإختبارات السريرية منها

مقاومة رفع الرجل و مقاومة فتح الرجل في وضع الجلسة الرياضية

وضع كرة مطاطية بين الركبتين و طلب ضم الفخذ للداخل

يساعد الرنين المغناطيسي في التشخيص

كما تستخدم الموجات الصوتية أيضا

التشخيص الخاطيء يعتبر من الأشياء الشائعة في إصابة العضلة الضامة و هو من أسباب جعل الإصابة مزمنة

قد يحدث لبس أثناء التشخيص مع تشخيصات أخرى منها

الصفاق و هو يعنى إلتهاب الوتر الداخلى الخاص بالعضلة

الدوالى)

مضاعفات إصابة العضلة الضامة

تيبس المفصل و نقص ليونة المفصل و الأوتار و الأربطة المسنولة عن الحركة

التكيسات الزلالية في منطقة الإصابة

مع إستمرار التورم و الإلتهاب من الجائر حدوث ضغط على العصب

الإلتهابات العظمية المتكررة

قد تصل فترة الإبتعاد عن الرياضة لأكثر من شهر بل للإعتزال في بعض الأحيان

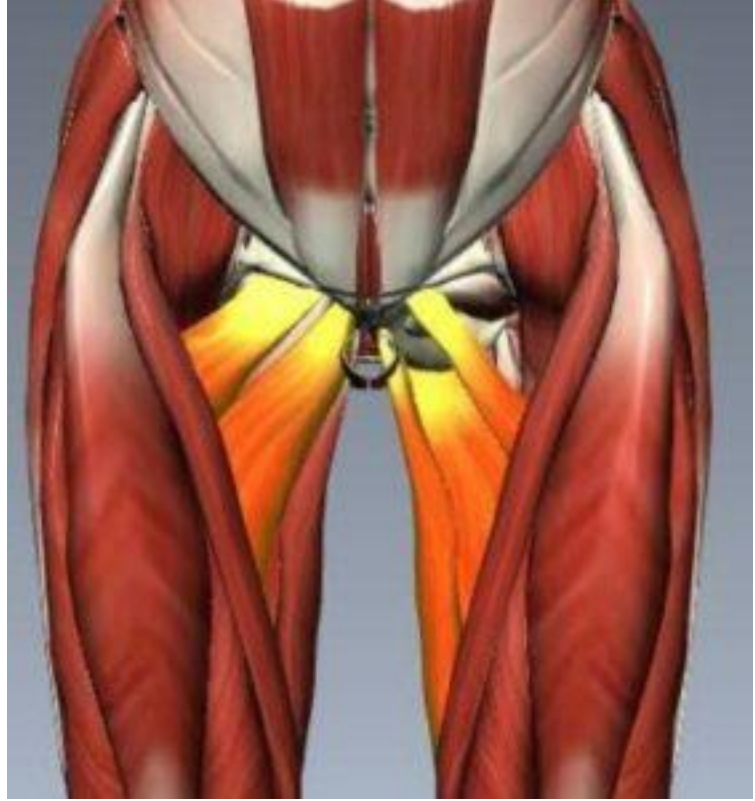
علاج إصابة العضلة الضامة

عند التأكد من الإصابة يجب إستخدام كمادات الثلج مباشرة مع إستخدام الرباط الضاغط فوق الفخذ

تدليك العضلة لإرخائها –

إذا لزم الأمر المسكنات لا مانع من إستخدام –

°يلزم الراحة، عدم الإجهاد و رفع القدم بزاوية ٤٥ –



:التأهيل

يتم التأهيل عن طريق تمارين لإستعادة توازن القوى بين العضلتين الضامة و المبعدة للفخذ

العمل على تقوية عضلات الساق بشكل عام

تمارين الإطالة و المقاومة

يتضمن التأهيل أيضا تمارين التقوية و تمارين التناسق و التوازن

:مدة العلاج

يُقاس المزق بالمللي و بناء عليه تحدد مدة العلاج –

مللي يحتاج ١ – ٢ أسبوع ٣ – ١

مللي يحتاج علاج شهر ١٠ – ٣

القطع يحتاج للتدخل الجراحي

:التوصيات

يجب التنويه على أن العضلة الضامة تسمى العضلة الخادعة

فبمجرد أن يشعر اللاعب بالراحة يظن أنه شفي نهائيا و عندما يحاول ممارسة الرياضة مرة أخرى، تعاوده الإصابة مباشرة

لذلك يجب أولا الإطمئنان تماما على التعافى الكامل قبل ممارسة اللعب مرة أخرى

الإحماء الجيد قبل اللعب يعتبر خير وقاية من الإصابة

كما يجب تجنب فتح الرجلين أثناء فترة العلاج و التأهيل

تكون العودة تدريجية لتجنب الإصابة المزمنة

و للأعصاب تلك كانت نبذة عن واحدة من أشهر إصابات الملاعب و ما يصاحبها من ضرر المفصل المحيطين بها، هي إصابة العضلة الضامة عافانا الله و إياكم من كل شر و سوء

نماذج لاصابات منطقة الحوض والفخذ

كدمة عرف عظم الحرقفة:-

الاسباب :-

- ضربة مباشرة لعرف الحرقفة

الاعراض:-

- ألم شديد مع تشنج عضلى
- عدم القدرة على ثنى الجذع والفخذ دون ألم
- ورم وتغير لون الجلد فى منطقة الاصابة

الاسعاف:-

اجراء اشعة للتأكد من عدم وجود كسر

استخدام الثلج لمدة ٤٨ ساعة والموجات فوق الصوتية

استخدام العقاقير المضادة للالتهاب والالم

البدء فى استخدام التمرينات التأهيلية بعد زوال الالم

يستغرق الشفاء من ١-٣ اسابيع

ارتخاء الاوتار العضلية او التمزق الجزئى والكلى :-

الاسباب:-

- الانقباض القوى الشديد
- اثناء ثنى مفصل الفخذ عند العدو السريع مما يؤثر على منطقة اتصال العضلة بالوتر وهى نقطة ضعيفة وخاصة العضلة الضامة.
- انفصال جزء من العظمة مع التمزق الشديد
- التهاب منطقة الاصابة
- التورم والنزف الدموى
- نكروز رأس عظم الفخذ

- الانقباض القوى لعضلة منطقة مفصل الفخذ عندما تكون الرجل ممدودة

الاعراض :-

- ألم عند ثنى مفصل الفخذ
- ألم شديد للعضلات عند المنشأ

الاسعاف:-

- استخدام التبريد مكان الاصابة
- عدم الاجهاد لمنطقة الاصابة واستخدام تمرينات السباحة المقننة
- تنمية عنصرى القوة والمرونة
- تناول العقاقير بناء على استشارة الطبيب

التمزق الجزئى او الكلى لوتر اوفى جسم العضلة الضامة الطويلة:-

الاسباب:-

- الانقباض او الشد العنيف المفاجئ للعضلة الضامة سحب الرجل بقوة
- عدم الاحماء الجيد

الاعراض:-

- ألم شديد فى مكان الاصابة
- عدم القدرة على سحب الرجل وخاصة فى حالات التمزق الكلى
- ورم فى مكان اصابة

الاسعاف :-

- اراحة والتبريد ورفع الطرف المصاب
- عدم الحركة
- استخدام مضادات الالتهاب والالم
- استخدام العكازات فى حالات الاصابة الشديدة
- فى بعض حالات التمزق الكلى يفضل استخدام الجراحة
- استخدام البرنامج التأهيلي بعد اسبوع من الاصابة
- يستغرق الشفاء من اسبوعين الى ٨ اسابيع وقد تزيد وفقا لدرجة الاصابة

اصابات منطقة الحوض ومفصل الفخذ الناتجة عن الاجهاد

اصابة التهابات وتر العضلات عند المنشأ:-

التهاب وتر العضلة العانية:-

الاسباب:-

- وتنتج عن انقباضات الزائدة والمتكررة للعضلة وخاصة لاجبى العاب القوى

الاعراض:-

- الم فى منطقة الاصابة وقد يمتد الى منطقة ما بين الفخذين
- الم عند رفع الرجلين جانبا وخاصة ضد مقاومة فى منطقة البطن والفخذين

الاسعافات:-

- التوقف عن اداء لحركات المسببة للالم
- تناول مضادات الالتهابات والالم
- اجراء اشعة رنين مغناطيسى لتحديد مكان ودرجة الاصابة
- قد تحتاج بعض الحالات لتدخل جراحى
- البدء فى البرنامج التأهيلي بعد استشارة الطبيب المعالج

التهابات اوتار المجموعات العضلية فى منطقة الفخذ:-

الاسباب :-

- ضم مفصل الفخذ المتكرر وبشدة وخاصة دون احماء جيد

الاعراض:-

- الم عند منطقة منشأ العضلة وخاصة عند اللمس او الحركة العنيفة والمفاجأة

- يزداد الألم عند ضم الرجل للداخل ضد مقاومة
- صعوبة الجرى وضم الرجل للداخل

الاسعافات:-

- الابتعاد عن الحركات المتكررة بشدة وبعنف والتي تؤدي للإصابة
- الاحماء الجيد
- استخدام تمرينات الدراجة بمقاومات خفيفة دون الاحساس بالألم
- استخدام مضادات الالتهاب والألم
- البدء في برنامج التأهيل بعد استشارة الطبيب.

إصابة التهاب وتر العضلة الحرقفية:-

- الاسباب:-
- ثنى الورك المتكرر
- تصبح الإصابة مزمنة في حالات اهمال العلاج

الاعراض:-

- ألم يزداد عند لمس منطقة الإصابة
- ألم في منشأ العضلة عند محاولة رفع الالقدم للصدر
- التهاب في غشاء العضلة

الاسعافات:-

- الابتعاد عن الأنشطة والحركات التي تؤدي لحدوث الإصابة
- استخدام العقاقير ضد الالتهابات والألم
- البدء في برنامج التمرينات التأهيلية بعد استشارة الطبيب المعالج

إصابة متلازمة الورك:-

(إصابة المنطقة الحرقفية)

الاسباب:-

- تكرار اداء الحركات مع عدم توازن العضلات في منطقة الفخذ

الاعراض:-

- ألم شديد مكان الإصابة مع الاحساس بعد ثبات مفصل الفخذ
- قد يصاحب الإصابة ورم ناتج عن التهاب جراب المدور الكبير

الاسعافات:-

- الابتعاد عن الحركات العنيفة والمتكررة التي تؤدي لحدوث الإصابة
- الراحة التامة
- استخدام مضادات الالتهاب والألم
- البدء في برنامج التمرينات التأهيلية بعد استشارة الطبي

إصابة التهاب جراب المدور الكبير

الأسباب:-

- الانقباض المتكرر لعضلات منطقة الفخذ .
- احتكاك نسيج الجراب مع قمة مفصل الفخذ
- التشوهات التشريحية
- الاعراض:-

- ألم عند قمة عظم الفخذ
- ألم حاد عند إبعاد الرجل للخارج
- أحيانا يسمع صوت عند حركة المفصل

الاسعافات:-

- الابتعاد عن الحركات العنيفة التي قد تؤدي لحدوث الإصابة
- استخدام التبريد لتقليل الالتهاب
- تناول مضادات الالتهاب والألم
- استخدام تمرينات الاسترخاء
- البدء باستخدام البرنامج التأهيلي بعد زوال الألم والالتهاب .
- فى بعض الحالات الشديدة يتم التدخل الجراحة

الكسور

تعريف الكسر:

- ١- تعريف (ياسر الشافعى) : هو انفصال تام – كلى – غير تام – جزئى فى اجزاء العظم ويقطع إستمراريته و أنسيابيته.

أعراض الكسر:-

- ألم مكان الإصابة .
- تغير فى لون الجلد .
- تورم مكان الإصابة .
- تشوه فى الجزء المصاب .
- عدم القدرة على استعمال الجزء المصاب .



كيفية حدوث إصابة الكسر:

- ١- إصابة مباشرة : و يكون فيها الكسر فى مكان الإصابة فقط نتيجة للأرتطام المباشر مثل الأصطدام المباشر بعظم القصبة.
 - ٢- إصابة غير مباشرة : وفيها يحدث الكسر بعيداً عن مكان الأرتطام و يعتبر كرد فعل لهذا الأرتطام مثل (السقوط على اليد و هى مفرودة فيحدث كسر فى عظمة الترقوة) .
 - ٣- عنف عضلى : و فيها يحدث تقلص عضلى عنيف لا إرادى أقوى من قوة العظمة مما يتسبب فى كسرها و عادة ما يحدث فى حالات الصرع.
- درجة الكسر (كسور تشريحية) :

- ١- كسر كامل : حيث تنكسر فيه العظمة إلى قطعتين منفصلتين سواء متباعدتين أو متلامستين .
- ٢- كسر غير كامل (شرخ) : وفيه لا تنكسر العظمة بالكامل بل يبقى أحد أجزائها متماسك أو متصلة ببعضها .
- كسر العود الأخضر : و فيه تنكسر العظمة بالكامل و لكن يبقى الغشاء الخارجى بدون قطع و عادة يحدث هذا النوع لدى الأطفال

إسعاف الكسور :-

- ١- عدم تحريك الجزء المصاب .
- ٢- تعقيم الجرح إن وجد .
- ٣- تثبيت الجزء المصاب بكسر بجبيرة .
- ٤- إيقاف النزيف ان وجد

الكسور الانضغاطية (عنق الفخذ)

يزداد حدوث الكسور فى مفصل الفخذ مع تقدم العمر نظرا لهشاشة العظام. فعادة ما تحدث هذه الكسور فى كبار السن نتيجة حوادث بسيطة مثل السقوط على الأرض. إلا أن هذه الكسور قد تحدث أيضا فى أي سن إذا كانت هناك إصابة شديدة مثل حوادث السيارات.



الهدف من علاج هذه الكسور هو سرعة إعادة المريض للحركة و تجنب نومه في الفراش لفترات طويلة حيث أن الرقود لفترات طويلة يتسبب في كثير من المضاعفات و لاسيما في السن المتقدمة، و من هذه المضاعفات:

- حدوث جلطات بالأوعية الدموية
- قرح الفراش
- تيبس المفاصل
- التهابات مجرى البول
- التهابات الجهاز التنفسي

كسور عنق عظمة الفخذ

- المشكلة الأساسية في هذا الكسر هو انقطاع الدم المغذي لرأس عظمة الفخذ و الذي يصل رأس العظمة من خلال عنق عظمة الفخذ. حيث قد يؤدي ذلك الى حدوث ما يسمى بنكروز رأس عظمة الفخذ.
- إذا كان عمر المريض أقل من ستون عاما و لم يمر أكثر من يومين على حدوث الكسر فيتم إجراء جراحة لإعادة تثبيت الكسر بواسطة مسامير و هي جراحة تتم من خلال جرح صغير. و ينصح المريض بالحركة و لكن مع عدم التحميل على الرجل المصابة الى أن يحدث التئام للكسر

فإذا لم يحدث التئام للكسر يتم إجراء جراحة أخرى لرفع المسامير و تركيب نصف مفصل فخذ صناعي.

أما إذا كان سن المريض أكثر من ستون عاما فيتم اللجوء لتركيب نصف مفصل فخذ صناعي دون محاولة تثبيت الكسر حيث أن نسبة الالتئام في هذه السن تكون قليلة.

و هذه الكسور عادة ما تلتئم في خلال ثلاث شهور حتى إذا لم يتم جراحته. و لكن ينصح دائما بإجراء جراحة لتثبيت هذه الكسور بواسطة شريحة و مسامير و ذلك بهدف:

١. سرعة تحريك المريض و عدم نومه في السرير لفترات طويلة و ما يصاحب ذلك من

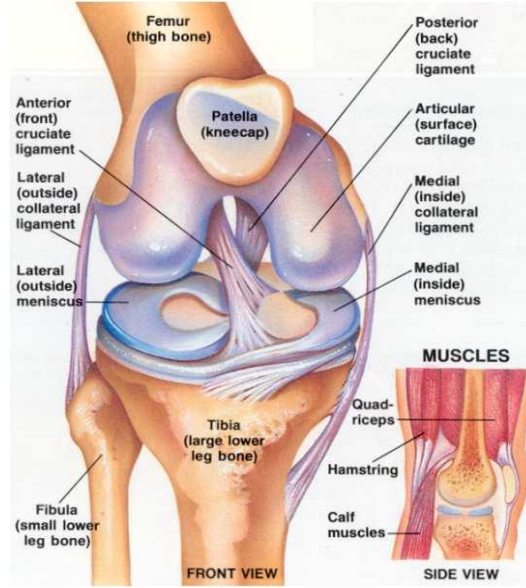
مضاعفات

٢. ضمان التئام الكسر في وضع سليم حتى لا يحدث قصر في الرجل المصابة تؤدي الى أن يعرج المريض عند المشي.

ملاحظة

■ نكروز الفخذ :- هذه حالة تؤدي إلى ضمور رأس عظمة الفخذ نتيجة توقف وصول الدم إليها وبالتالي تموت رأس العظمة و يحدث لها تسطح بحيث تفقد استدارتها . و مع استمرار الاحتكاك مع المشي و الحركة يحدث تآكل في غضاريف المفصل مما يؤدي الى حدوث خشونة وبالتالي الشعور بالألام حادة عند تحريك المفصل. وعادة ما يظهر هذا المرض بعد فترة في مفصل الفخذ الآخر. وهذه صورة بأشعة x-ray توضح المرض .

إصابات مفصل الركبة



١ - إصابة الرباط الصليبي الأمامي:

يوجد الرباط الصليبي الأمامي في منتصف الركبة وهو واحد من أربع أربطة هامه تحافظ على ثبات المفصل إلا أنه أكثرهم عرضة للإصابة. وهذا الرباط يشبه الحبل حيث يمسك طرفه العلوي بعظمة الفخذ وطرفه السفلي بعظمة القصبه. ووظيفة هذا الرباط أن يمنع عظمة القصبه من التحرك للأمام بالنسبة لعظمة الفخذ.

- قطع الرباط الصليبي الأمامي:

و قد ينتج عن قطع الرباط الصليبي الأمامي عدم ثبات مفصل الركبة خاصة مع الجري و تغيير الإتجاه المفاجئ. كما ينتج عن القطع زيادة إحتتمالات حدوث خشونة بالركبة و قطع بالغضاريف الهلالية.

- أعراض قطع الرباط الصليبي الأمامي:

عادة ما تحدث الإصابة أثناء الرياضة (مثل كرة القدم) كما قد تحدث نتيجة حادث مثل السقوط من إرتفاع أو حدوث ألتواء بالركبة. وعندها يشتكي المريض من ألم شديد مفاجئ يليه حدوث تورم بالركبة. أما إذا كانت الإصابة قديمة فيشكو المريض من تكرار عدم ثبات الركبة (الإحساس بأن الركبة تخونه) و قد يتكرر حدوث تورم بها ومع مرور الوقت تحدث خشونة بالركبة.

- التشخيص:

يتم تشخيص القطع بفحص ركبة المريض و إختبار مدى ثباتها. وقد يتم عمل رنين مغناطيسي للركبة (كما في الصورة) للتأكد من التشخيص وللتأكد من عدم وجود إصابات أخرى بالركبة.

- العلاج: إذا كانت الإصابة حديثة (خلال ساعات) يتم وضع كمادات ثلج على الركبة مع رفعها و إعطاء المريض أدوية مسكنة و مضادة للالتهابات و ينصح المريض بالراحة.

يتم تقييم مدى إحتياج المريض لإجراء جراحة له حسب العوامل الآتية:

- سن المريض
- مدى عدم ثبات الركبة
- مستوى نشاط المريض
- إحتياجات المريض الحركية
- وجود إصابات مصاحبة بالركبة

- أنواع الإصابات للرباط الصليبي:

- قطع جزئي: (partial tears)

عند وجود قطع جزئي فان الاصابه غالبا لا تحتاج لاجراء عمليه جراحيه ويكون من الممكن اعاده المصاب لحالته الطبيعيه باستخدام العلاج الطبيعى لمده تتراوح بين ٣-٦ شهور ،،، ولكن من الممكن ان لا يودى العلاج الطبيعى الى نتيجة وعندها لا بد من التدخل الجراحي.

- قطع كامل: (Tears Complete)

عند وجود القطع الكامل فان العالج الطبيعى لا يفيد ويكون التدخل الجراحي هو الحل الوحيد ،، ويتبعه فتره تأهيليه تتراوح بين ٣-٦ اشهر. ملاحظه: غالبا ما تصاحب اصابه الرباط الصليبي اصابه في غضروف الركبه قد تؤدى الى قطعه.

٢- تمزق غضروف الركبة:

- ميكانيكية حدوث الإصابة :

تكثر الإصابة بتمزق الغضاريف الهلالية لدى لاعبي كرة القدم و السلة و الكرة الطائرة وفي ألعاب القوى أثناء الرمي و الوثب، وغالبا ماتحدث الإصابة بتمزق غضروف الركبة عندما تكون القدم ثابتة على الأرض مع ثني مفصل الركبة ثم لف ودوران المفصل إما للداخل أو الخارج بصورة مفاجئة ، أو عند الوقوف المفاجئ مع محاولة تغيير الإتجاه من هذا الوضع فجاء فيتحرك المفصل للخارج في وضع غير طبيعى حيث تقل فرصة حمايته بالأوتار والأربطة العضلية فيحدث شد زائد وعنيف على أربطة المفصل السطح الداخلى للغضروف

ورأس عظم القصبه فيتعرض الغضروف للإصابة بالتمزق، هذا بالإضافة إلى إمكانية حدوث تمزق غضروفي في حالة الركبة الممتدة إذا كانت القوة الواقعة على المفصل عنيفة جدا ومباشرة تماما .
وتمزق غضروف الركبة من الممكن أن يشمل الغضروف بطوله وربما يأخذ الجزء الأمامي أو الخلفي وربما يحدث شرجا في الغضروف وتمزقا غير كامل .

- أعراض الإصابة:

- أعراض الإصابة بتمزق الغضروف :

- ١ - سماع المصاب لصوت طرقة عند حدوث الإصابة أو أثناء تحريك المفصل أو المشي نتيجة لإنحشار الجزء المتمزق من الغضروف بين عظام المفصل .
- ٢ - عدم قدرة المصاب على مد الركبة منذ اللحظة الأولى للإصابة مع وجود حدا في حرية المفصل.
- ٣ - الإحساس بالألم الشديد على طول خط المفصل .
- ٤ - حدوث ورم سريع حول المفصل نتيجة لتجمع السوائل والإنسكابات الداخلية.
- ٢ - الإحساس بضعف المفصل وعدم القدرة على تحمل وزن الجسم .

الاسعافات الأولية والعلاج

تجري الخطوات التالية في المراحل الأولى للإصابة :

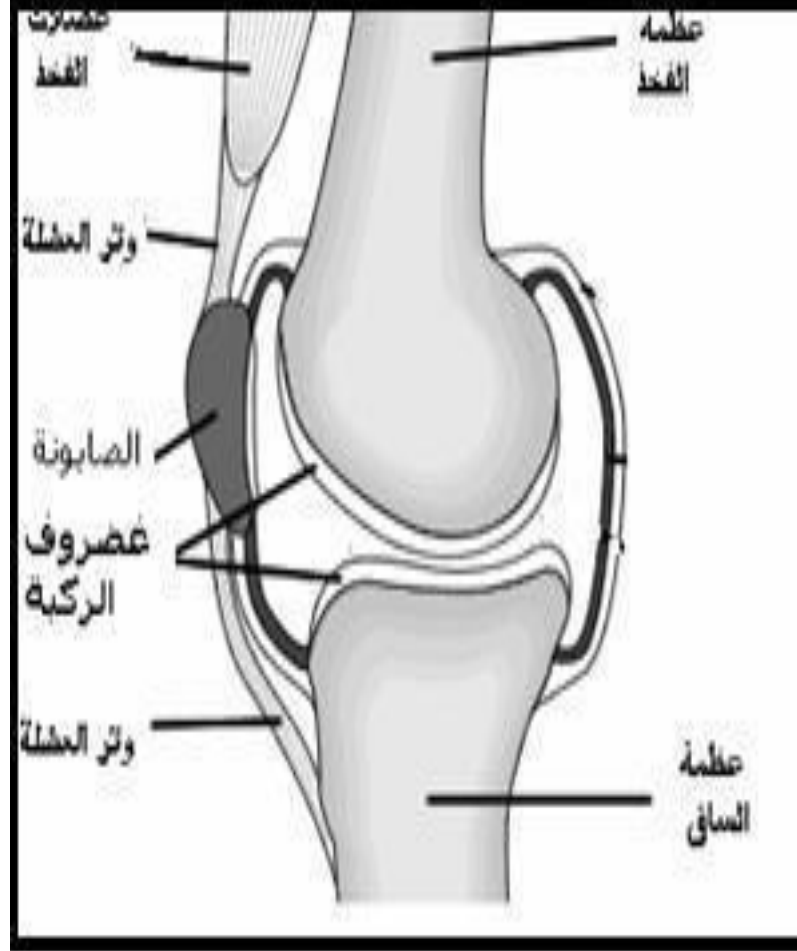
- * استخدام الكمادات الباردة (المبردات) لإزالة الألم مع فرد مفصل الركبة .
- * ربطا ضاغطا لتخفيف الورم .
- * رفع العضو المصاب لأعلى من مستوى القلب.
- * تكرار الخطوات السابقة لعدة مرات حسب نوع وحجم الإصابة (التمزق الجزئي والتمزق الكلي).
- * راحة تامة بعدم استخدام المفصل في الحركة .
- يعطي عقاقير مسكنة .
- * إجراء عملية جراحية (إزالة الغضروف في حالة التمزق الكلي) (إزالة جزء من الغضروف في حالة التمزق الجزئي) .
- * تحديد حركة المفصل بعد العملية الجراحية لمدة ما بين (٣ - ٤) أسابيع .
- العلاج الطبيعي والتأهيل الرياضي لإعادة المفصل والعضلات والأربطة إلى حالتهم ما قبل الإصابة .

خشونة الركبة

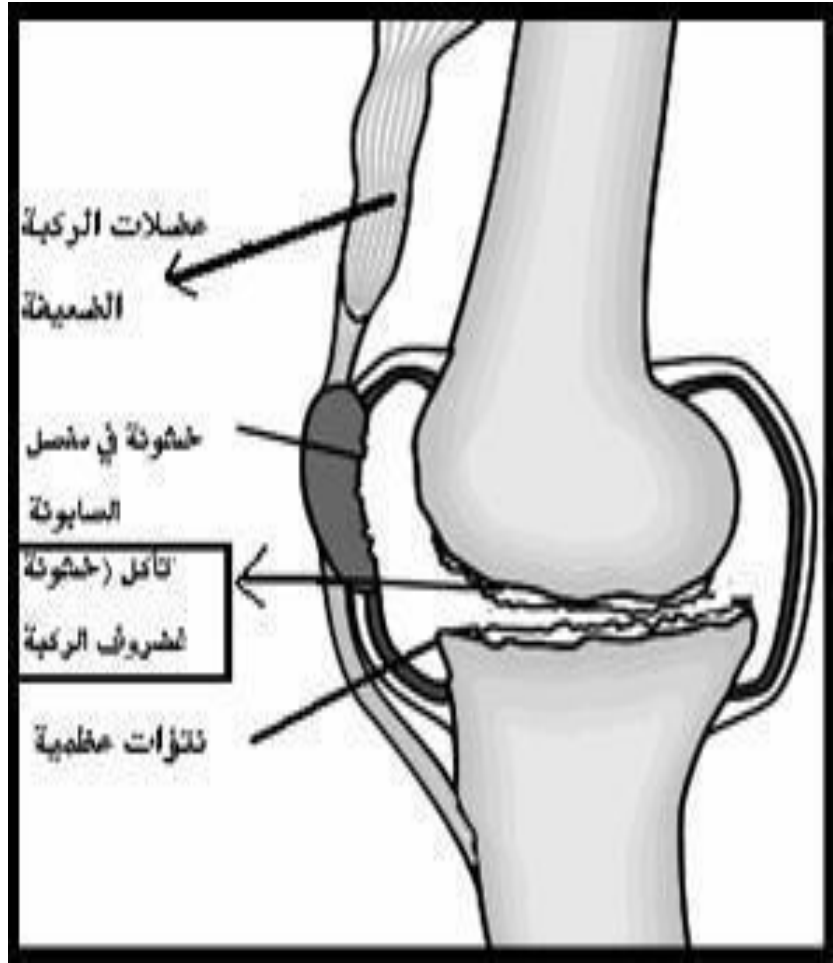
مفصل الركبة هو أكبر مفصل في الجسم وهو مفصل بين أطول عظمتين في الجسم ويؤدي وظائف هامة في أغلب أنشطتنا الحركية مثل الوقوف والمشي وصعود ونزول السلم.. الخ .
وتؤدي الضغوط المستمرة علي مفصل الركبة أو / وإصابات الركبة أو / والسمنة وخاصة مع تقدم السن إلي خشونة الركبة حيث يتحول غضروف الركبة الناعم الأملس الذي يسمح بحركة الركبة بدون أو بأقل احتكاك وبامتصاص الصدمات إلي سطح متآكل خشن ويرق حجمه. وتتعامل عظام الركبة مع هذه التغيرات بالنمو خاصة على أطراف العظمة حيث تتكون نتوءات عظمية وتتكرر نوبات الألم والالتهاب والتورم . ولحسن الحظ يمكن للمريض

أن يساعد نفسه عن طريق ألتباع التعلیمات التالیة التی تقلل إجهاد مفصل الركبة وتمنع تزايد الخشونة وبالتالي تقلل من آلام الركبة

صورة توضح مفصل الركبة الطبيعي



صورة توضح خشونة أو تآكل مفصل الركبة



خشونه الركبة تعنى الام والتهابات مفصل الركبه دون يكون هناك اصابات محددة فى اربطة الركبه او الغضاريف او العضلات . ولكنها ظاهرة تعبر عن ان هناك خللاً وظيفياً حدث بمفصل الركبه صاحبه الام والتهابات.

الاعراض:

- * الام بمفصل الركبه خاصه اثناء السير او ارتقاء السلم او الهبوط منه.
 - * سماع صوت للمفصل عند تحريكه .
 - * صعوبة الجلوس او السجود على الارض.
 - * احياناً انتفاخ حول مفصل الركبه .
 - * عظم الرضفة تبدو عند تحريكها فى وضع فرد الرجل باسترخاء اماماً انها عائمه ويسهل تحريكها بأيد الطيب
- اسباب حدوث هذه الاصابة :**
- استخدام اثقال كبيرة مع ثنى الركبتين كاملاً .
 - كثرة ممارسة التمرينات البدنية مع ثنى الركبتين كاملاً .
 - عدم تحميل وزن الجسم وما يحمله بالتساوى على الرجلين .

تأكل بعض أجزاء مكونات الركبة اما لكبر السن او لسوء استخدام
الطرفين
السفليين .

زيادة ملحوظة في الوزن .

اسباب مرضية .

ضعف في عضلات الفخذ خاصة ذات الاربع رؤوس الفخذية

- إصابات مفصل الكاحل:-

التواء مفصل الكاحل:- من أكثر الأمراض مشاهدة في عيادات العظام
التواء مفصل الكاحل .. التشخيص الدقيق ضرورة للشفاء الأكيد التواء مفصل
الكاحل من أكثر الحالات مشاهدة في عيادات العظام، فهو يصيب الرياضيين
أثناء ممارستهم رياضاتهم، كما تكثر الإصابة به نتيجة السقوط على القدم من
ارتفاع أثناء نزول السلالم، أو السير في أرض غير مستوية.. لكن كيف يحدث
هذا الالتواء، وما هي أعراضه ومضاعفاته، وكيفية علاجها؟

- كيفية حدوثه:-

يحدث الالتواء عادة عند السقوط على القدم من ارتفاع أثناء ممارسة بعض أنواع
الرياضة ككرة السلة أو الطائرة، أو عند نزول السلالم أو المشي الطبيعي وعدم
الانتباه لوجود منطقة غير مستوية، عندها يحدث انحراف داخلي للعظم الكعبي؛
مما يؤدي إلى شدّ على أربطة المفصل من الناحية الخارجية، وفي هذه الحالة إما
أن يحدث تهتك جزئي أو قطع كامل لهذه الأربطة، وفي بعض الحالات الأقل
شيوعاً يحدث دوران عكسي؛ مما يؤدي إلى إصابة الرباط الأنسي للمفصل.

- أعراضه:-

ومن أهم أعراض هذا الالتواء : ألم شديد عند المشي أو تحريك مفصل الكاحل.
وفي بعض الأحيان عدم القدرة على المشي من شدة الألم. كذلك حدوث انتفاخ
يتراوح بين بسيط وشديد للمنطقة الخارجية للمفصل خاصة حول النتوء الجانبي.
تغيّر في لون الجلد إلى أزرق داكن بعد اليوم الأول من الإصابة؛ مما يدل على
حدوث نزف دموي.

- الإسعافات الأولية للمفصل الكاحل:-

هذه الطرق الفضلى للعناية بالعضل أو المفصل المصاب:

- ١ - الحماية: أحم المنطقة المصابة من ضرر أكبر، أستمع رباطاً مطاطياً أو
معلاقاً أو جبيرة أو عصاً أو عكازان.
- ٢ - الراحة: أسترح لمساعدة الأنسجة على الشفاء، وتجنب الأعمال التي تسبب
ألماً أو تورماً أو إنزعاجاً.
- ٣ - التبريد: برّد موضع الإصابة على الفور، حتى إن كنت تقصد الطبيب،
أستمع أكياس الثلج لمدة ١٥ دقيقة في كل مرة ، وكرر العملية كل ساعتين أو

ثلاث حينما تكون مستيقظا وذلك خلال ٤٨ إلى ٧٢ ساعة بعد الإصابة، حيث يعمل التبريد على تخفيف الألم والتورم والالتهاب في العضلات والمفاصل والأنسجة الرابطة، كما أن من شأنه أن يبطيء النزاع في حالة تمزق العضل.

٤- التضميد: ضمّد الإصابة برباط مطاطي حتى يزول التورم، ولا تشده كثيرا حتى لا تعيق الدورة الدموية. أبدأ بالتضميد من الطرف الأبعد عن القلب، وأرخ الرباط إن ازداد الألم أو شعرت بخدر تحته أو ظهر تورم تحت المنطقة المضمدة.

٥- الرفع: أرفع مكان الإصابة أعلى من مستوى القلب خاصة في الليل، إذ تعمل الجاذبية على تخفيف الورم عبر تصريف فائض السائل. إرشادات للتعامل.

إصابة وتر أكيليس:

ما هي الإصابات التي تصيب هذا الوتر؟

أولاً:

- التهاب الوتر: Tendonoses or Achilles tendonitis



و هذا اللفظ نسمعه دائما و يقشعر بدننا عندما نسمعها لإعتقادنا أن هذا الالتهاب يسبق القطع و لنا بعض الحق و لكن ماهو ألتهاب وتر أكيليس: كما نعرف أن أوتار العضلات وخصوصا وتر أكيليس لديه تغذية ضعيفة جدا من الدم و في بعض الأحيان و في حالات الإصابات البسيطة يتم خروج بعض الخلايا بما تحمله من كيمائيات وتغذية في محيط الوتر و هذه الخلايا مهيجة جدا للأنسجة و خصوصا في حالات تلامسها مع الأعصاب. و عليه فإن إلتهاب وتر أكيليس يعتبر مرحلة أولى من مرحلة القطع للوتر سواء كامل أو جزئي.

إن أكثر الناس عرضة لهذه الالتهابات هم الرياضيين و العدائين و الذين يستخدمون القدم بإستمرار و بصورة عنيفة و تزيد أكثر مع لاعبي كرة القدم الماهرة و الذين يستخدمون القدم في حركات صعبة و فجائية للخصم حتى يظفر بالكرة.

- الأعراض:

- شعور بألم شديد عند ألتقاء الوتر بعظمة الكعب.
- يزداد الشعور بالألم دائما بعد فترة من الراحة و خصوصا عند النهوض من السرير.
- بعض الأحيان يوجد إحمرار و تورم بسيط .
- قد يوجد صعوبة في لبس الحذاء و خصوصا الضيقة منها والرياضية أيضاً.

- العلاج:

يتم علاج إلتهابات الوتر بهذه الأساليب:

- ١- الراحة التامة.
- ٢- كمادات الثلج المستمرة.
- ٣- العلاج بالأدوية مضادة الالتهابات الغير سترودية.
- ٤- بعض العلاجات الطبيعية و التأهيلية.
- ٥- العلاج بالموجات فوق الصوتية (ultrasound)
- ٦- العلاج بالموجات الليزرية (photostimulation laser)
- ٧- العلاج بالموجات الكهربائية (electrical stimulation)
- ٨- تركيب دعامة بلاستيكية لدعم الوتر (قلما تستخدم).
- ٩- وفي الحالات المتقدمة ممكن استخدام حقن الكورتيزون و لكن لا ينصح بها لأنها تؤدي في النهاية الى الإصابات الجسيمة للوتر (القطع الكامل و الجزئي).
- ١٠- الحالات المعقدة تحتاج إلى التدخل الجراحي من طبيب جراحة العظام.

ثانيا: قطع الوتر: Rupture or Tear of Tendon Achilles

يوجد نوعان من قطع وتر اكيليس:

١- **القطع الجزئي Partial Tear**

٢- **القطع الكامل Complete Tear**

ويحدث هذا القطع أما نتيجة للأسباب التالية :

- علاج سيء و غير كامل لحالات الألتهاب الخاصة بالوتر
 - إهمال مرحلة التأهيل و الخاصة للعضلات المتصلة بالوتر مما يتسبب في حركات عصبية متشنجة للعضلات و قد يؤدي الى القطع.
 - عدم التناغم العضلي العصبي و الذي يؤدي الى أن تقوم العضلات بحركات لا إرادية في اتجاهات مختلفة و عد أنصياح العضلات في حركتها للمؤثرات العصبية مما ينتج عنه قيامها بحركات مفاجئة و قد تؤدي الى مساعدة القطع أو على أقل تقدير الألتهاب.
 - ضربة مباشرة في الوتر و خصوصا في لاعبي كرة القدم مع التدخلات العنيفة والتي تقصد منطقة العرقوب و الأنكل.
- ## **- الأعراض و طرق التشخيص:**
- أحساس الشخص بأنه قد تم ضربه بضربة شديدة خلف الأنكل.
 - ألم شديد و عدم القدرة على الوقوف عليها
 - أحمرار و تورم شديدين عند الفحص يشعر الطبيب بوجود فجوة بين عظمة الكعب والمنطقة الأعلى.
 - يتم عمل اختبارات خاصة لتشخيص القطع مثل:
 - يتم الفحص بالموجات فوق الصوتية (US) و الرنين المغناطيسي (MRI)

