تقليل الوزن وممارسة الرياضة لتجنب آلام الركبة



أكثر المراجعين لعيادات المفاصل والعظام وكذلك عيادات الطب العام يشكون من آلام الركبتين وكثيراً ما يهمل الاطباء هذه الشكوى لأنّها في نظرهم بسيطة وناتجة عن تقدم العمر وليس لها علاج سوى بعض المسكنات.

فالركبتان من أهم مفاصل الجسم فهما يحملان ثقله ويساعدان على المشي، والحركة، والركض، وتحتوي الركبة – بالإضافة إلى العظام – على الغضاريف والأنسجة الرابطة، وكلّ من هذه الأجزاء عرضة للإصابة.

وهناك أسباب كثيرة لآلام الركبتين ومنها: الإصابات الرياضية بمختلف انواعها، والتهاب المفاصل التنكسي، ومعظم أمراض الروماتويد، والنقرس والنقرس الكاذب، والتهابات جرثومية بالركبة، والحمى المالطية، ونزيف داخل الركبة.

خشونة الغضاريف:

من أكثر أسباب آلام الركبة شيوعاً أيضاً التهاب المفاصل التنكسي، أو خشونة الغضاريف أو ما يسميه العامة "احتكاك الغضاريف"، وتحدث الإصابة بها مع تقدم العمر وسوء طريقة الجلوس، ووجود بعض العوامل الوراثية أو زيادة الوزن.

من البدهي أن أهم الأعراض السريرية وجود آلام في الركبتين خاصة بعد الحركة، وتخف بعد الراحة وفي المراحل المتقدمة تتزايد حدة الآلام، نتيجة وجود سوائل بالركبة ويؤدي الأمر إلى آلام حادة مبرحة تمنع المريض من الحركة.

ومع مرور الوقت يبدأ حدوث تقوسات في المفصل وإذا أهمل العلاج فإن ذلك يؤدي إلى العجز عن

الحركة والقيام بالمهام المنزلية.

وإذا حدث المرض في مفاصل أخرى فإنّه يؤدي إلى أعراض إضافية غير الألم وعلى سبيل المثال فإنّ الإصابة في الرقبة أو العمود الفقري ربما تؤدي إلى ضغط على أعصاب الطرف العلوي أو السفلي، مع ما يصاحب ذلك من آلام شديدة، وضعف في العضلات.

ومما يساعد على زيادة المرض وكذلك الآلام العادات السيئة من زيادة في الأكل وقلة في الحركة والرياضة، وذلك يؤدي إلى زيادة في الوزن، وضعف في عضلات الفخذين، وهذان عاملان مهمان في زيادة حدة الآلام.

ويتم التشخيص بالفحص السريري الجيد، للتأكد من عدم وجود أسباب أخرى، وعدم وجود سوائل بالركبة، وكذلك تُسمع حركة طرقعة شديدة عند تحريك الركبة.

والفحص الشعاعي مهم جدّاً ويتبين فيه وجود المرض والمرحلة التي وصل إليها.

كما ينصح بإجراء بعض فحوصات الدم للتأكد من عدم وجود أمراض أخرى وفي بعض الحالات يُنصح بإجراء أشعة الرنين المغناطيسي وذلك لدقة التشخيص بهذه الأشعة.

العلاج: يتطلب العلاج الجيد التعاون الوثيق بين المريض والطبيب، وفي بعض الأحيان: اللجوء إلى الجراحة.

وقبل البدء بالعلاج يجب إجراء تقويم لمدى تأثير المرض على الحياة اليومية للمريض، فمثلاً: هل يستطيع الحركة والقيام بأعماله اليومية؟ وهل يستطيع صعود ونزول الدرج؟

وإذا كان المريض يعاني من زيادة في الوزن فينصح بتخفيف وزنه، ويعطى الإرشادات الغذائية من أجل تحقيق ذلك.

كما ينصح المرضى بإجراء التمارين الرياضية المنزلية التي تساعد على تقوية عضلات الفخذين وبشكل يومي ومستمر، وأفضل وسيلة لذلك تحريك مشط القدم من مفصل الكاحل بوجود بعض الثقل عليه يومياً من ثلاث إلى أربع مرات، وفي كل مرة 100-50 مرّة.

ويجب استعمال وسائل لتدفئة الركبتين مثل ارتداء رباط حول الركبتين الذي يؤدي إلى زيادة الحرارة في الركبتين وتخفيف حدة الآلام... كما ينصح المريض بالحركة كالمشي، وذلك حسب استطاعته إلى أن يتوقف بسبب الألم.

ويُراعى كذلك استعمال مسكنات الألم عند الضرورة ويبدأ ذلك بالمسكنات البسيطة مثل "البنادول"، وإذا لم يتحسن الألم مع هذه المسكنات البسيطة يُلجأ إلى الأدوية التي تحوي خاصية تسكين الألم وتخفيف الالتهاب، وهذه الأدوية هي الأكثر شيوعاً في الاستعمال في مثل هذه الحالات، ومع أنّها فعالة إلا أن لها مضاعفات كثيرة عند استعمالها على المدى الطويل وأهمها التأثيرات السلبية على الجهاز الهضمي.

وفي حالات الألم الشديدة المصاحبة لوجود سوائل بالركبة مع علامات التهاب حاد كوجود ارتفاع في حرارة المفصل يتم سحب السائل بإبرة، والحقن بمادة مسكنة مع مادة الكورتيزون.

إنّ مثل هذا الإجراء العلاجي يساعد كثيراً في التشخيص، ويؤدي إلى زوال الألم بشكل سريع مع أنه مؤقت، غير أنّه لا ينصح بتكرار العملية أكثر مرة كلّ ثلاثة إلى ستة أشهر.

وللعلاج الطبيعي دور مهم جدّاً، وهناك كثير من الأجهزة المتوافرة التي تساعد على تخفيف الآلام منها أجهزة الأشعة الضوئية والأشعة فوق البنفسجية، وكذلك التمارين الرياضية لتقوية العضلات.

وفي الحالات الشديدة التي تؤدي إلى تشوه في المفاصل مع صعوبة في الحركة، وعدم الاستجابة للعلاج خاصة العلاج الطبيعي، تجرى عملية تبديل للمفصل، ويشترط أن يكون المريض بصحة جيدة قبل إجراء الجراحة وكذلك تخفيض الوزن إلى الحد الطبيعي.

ابتسم.. ولا تضحك:

استنتج العلماء أنّ الإغراق في الضحك يضعف الإنسان فعلاً، ويقلل قدرته على التحكم في النفس، فقد رأى العلماء في دراسة نشرتها مجلة "لانسيت" الطبية أنّ الضحك الشديد يضعف قوى الإنسان، ويُضعف قدرته على التحكم في ركبته، ويقول الخبراء الذين درسوا ظاهرة الضحك المفرط لدى سماع الإنسان نكتة ما أو مواجهة موقف معيّن، عبر إضحاك المشاركين في التجربة ودراسة رد فعلهم العكسي، إنّهم اكتشفوا أنّ النكات المضحكة فعلاً قللت قدرة الإنسان على التحكم في عضلات جسمه، ولكن هذا لا يحدث في حال النكات التي تثير الابتسامة فقط.

المصدر: مجلة المجتمع/ العدد 1372 لـ د. حسن نداف