

## إدارة الخدمات الطبية بأبى قير

Awareness 5

خشونة المفاصل و آلام العنق

إرشادات طبية 5

### Osteoarthritis

#### Osteoarthritis

#### خشونة المفاصل

تعتبر من الأمراض الشائعة على مستوى العالم و فى مصر بصفة خاصة ، و تحدث الخشونة بسبب تآكل الغضاريف و إتهيارها فى المفاصل .

#### تعريف الغضاريف

هى مادة مصنوعة من البروتين حيث تُغلف نهايات العظام التى تُكوّن المفاصل و تعمل كسطح عازل بينها ، و خشونة المفاصل تواكب دائماً التقدم فى السن و عادة ما تحدث عملية خشونة المفاصل فى الرجال بعد سن 45 سنة و غالباً تحدث عملية الخشونة فى مفاصل التحميل مثل الركبتين و مفصلى الحوض و أسفل العمود الفقرى .

#### تصنيف الخشونة قسمين :

- (1) خشونة أولية إذا لم يكن لها سبب معروف .
- (2) خشونة ثانوية إذا عُرف لها سبب ( مثل الخشونة الناتجة عن الكسور أو الروماتويد أو النقرس ) .

## ما هو سبب حدوث الخشونة؟؟

- التقدم فى العمر :  
مع تقدم السن تزداد كمية الماء الموجودة فى الغضاريف و تقل كمية البروتين و بذلك تقل حيوية الغضاريف و تبدأ فى الإلتهابات مع حدوث آلام و تورم بالمفاصل و تبدأ الغضاريف فى الإنهيار .
- فى حالة الخشونة المتقدمة :  
تتعرى نهايات العظام فى المفاصل و لذلك يحدث إحتكاك شديد بالمفاصل يؤدي إلى آلام حادة و تحديداً مع حركة المفصل ، يؤدي ذلك أيضاً إلى نمو العظام فى صورة زوائد عظمية.
- عند حدوث هذه الخشونة فى أكثر من فرد فى العائلة الواحدة يكون السبب وراثياً .

## العلاج

- فى السابق كان علاج الخشونة يعتمد على معالجة الألم و التيبس فى المفاصل و لكن لا يوقف التدهور فى حالة المفصل ، و حديثاً أصبح من الممكن إبطاء حالة التدهور أو إيقافها بالكامل :
- 1- مسكنات الألم و مضادات الإلتهاب .
  - 2- الراحة و التمرينات العلاجية لتقوية المفاصل و تحسين مدى الحركة .
  - 3- الإستخدام الصحى للمفاصل المصابة و عدم إجهادها و إستخدام وسائل خارجية مثل المشدات و الدعامات و العكاز و المشايات .
  - 4- المستحضرات الطبية التى تزود الجسم بمواد إعادة بناء الغضاريف المتآكلة و التى تنقص من الجسم نتيجة تقدم السن .
  - 5- حقن المفاصل بمواد شبيهة للسائل الزلالى الموجود بالمفاصل و ذلك لترطيب و تشحيم المفصل .
  - 6- التدخل الجراحى و إستبدال المفاصل .

## آلام العنق و الكمبيوتر

آلام العنق الناتجة عن استخدام الكمبيوتر أصبحت شائعة جداً خاصة بين الموظفين و الطلبة و مستخدمي الكمبيوتر بصفة عامة و تعتبر هذه الآلام نتيجة مباشرة للجلوس أمام الكمبيوتر لساعات طويلة في ثبات و أوضاع غير صحية و بدون حركة و غالباً ما تكون الشكوى تيبس بالعنق ، آلام بالفقرات و صداع ، آلام بالكتفين ، و تتميل بالأطراف العلوية .

### الوقاية خير من العلاج

- وضع الجهاز و المكتب و الكرسي : يجب أن يكون وضع شاشة الكمبيوتر مواجهاً للمستخدم مباشرة و على مسافة مناسبة ، و تكون لوحة المفاتيح في مستوى مرتفع حتى لا يحنى المستخدم عند إستعمالها و كذلك يكون الجلوس في وضع إستقامة القامة مع ميل خفيف للعنق إلى الامام ، و ملامسة الأقدام للأرض مباشرة أو عن طريق إستخدام دواسة خشبية .
- أخذ راحة لمدة دقيقة أو دقيقتين على فترات منتظمة 20-30 دقيقة يتحرك خلالها المستخدم مع عمل تمرينات إطالة العنق و الظهر و الطرفين السفليين .
- تغيير وضع الجلوس و كذلك وضع الظهر كل مدة حتى نتلافى إجهاد مجموعة معينة من العضلات و المفاصل .
- إستخدام سماعة أذن للتليفون بدل من حمل التليفون بين الكتف و العنق و التحدث لمدة طويلة و هو وضع سيء للغاية .
- محاولة مزج فترات العمل المكتبي مع فترات استخدام الكمبيوتر بدلاً من إنهاء كل عمل منفرداً .
- وضع بعض الأجهزة المكتبية مثل الفاكس و الطابعة بعيدة عن المكتب حتى تُجبر على القيام و الحركة عند إستخدامها كل مرة .

## العلاج

- تدليك العنق و منطقة الأكتاف بالكريمات و الجيل و أخذ حمام ماء دافئ مع تركيز الدش على العنق و الأكتاف على أن يكون ضغط الماء شديد حتى يحدث نوع من المساج .
- إستخدام الأدوية الباسطة للعضلات و مضادات الإلتهابات حسب إرشاد الطبيب .
- جلسات العلاج الطبيعي .