

نصح بإنقاص الوزن وممارسة الرياضة لعلاج خشونة المفاصل والوقاية منها

د. الألفي لـ «الأنباء»: تطويل الساقين 1 مليون يومياً عملية بسيطة وناجحة

❖ لا يحتاج المريض بعد
تطويل الساقين سوى
أسبوعين من النقاهة ثم
يمشي بشكل طبيعي

❖ ترسب الأملاح كالسيوم
أسيد بسبب رئيسي لآلام
كعب الرجل

❖ ارتداد الخروف قد يؤدي
إلى عدم التحكم في البول والعالج
الطبيعي فعال في معالجة



الأسباب، والعلاج يكون موجهاً بالأساس إلى السبب الرئيسي، وغالباً ما نستعين بالأدوية المضادة للالتهابات في بادئ الأمر، مع تعديل الحذاء فإن لم يتحسن المريض نلجأ إلى حقن الكورتيزون في مكان الألم فإن لم يتحسن نلجأ إلى العلاج الطبيعي بواسطة الموجات التصادمية ويختزن الخيار الجراحي للنهاية لأن نتائج التدخل الجراحي ليست مشجعة في كثير من الحالات.

مسماز داخل العظام

ما هي عملية المسماز النخاعي؟ المسماز النخاعي هو مسماز يوضع جراحياً داخل العظم، فالعظام الطولية في جسم الإنسان عبارة عن جزء خارجي وتجويف داخلي، وهذا التجويف هو الذي نضع فيه المسماز ولهذا السبب يسمى مسماز نخاعياً ويستخدم في علاج الكسور في حالة حدوث كسر في العظام الطولية مثل عظمة الفخذ أو عظمة الساق وهو من أفضل الطرق لعلاج هذه الكسور. وتستخدم المسماز النخاعي في حالات أخرى مثل حالات التطويل، وهناك تقنية حديثة جداً للعمليات التطويل، تتم عن طريق المسماز النخاعي وهي مسماز ذات تقنية معبئة تجعل المسماز يحدث عملية التطويل تلقائياً لأنه مزود بتكنولوجيا تساعده على إطالة العظام.

خشونة المفصل

ما أسباب خشونة المفاصل؟ وكيف يمكن علاجها؟ المفاصل في جسم الإنسان مزودة بسطح غضروفي أملس يساعد على الحركة وفي بعض الأحيان تحدث خشونة في هذه الغضاريف نتيجة جلوسات غير صحيحة أو نتيجة لطبيعة العمل أو زيادة في الوزن أو نتيجة لبعض العوامل الوراثية، فهذه الغضاريف تكون لمساءً جداً لتمكين من الحركة بسهولة، وعندما تتآكل هذه الغضاريف تبدأ العظام في الاحتكاك فتحدث ألاماً عند الحركة، وأكثر المفاصل عرضة للخشونة هي مفاصل الركبة ومفاصل الحوض، وتحدث آلام مع الركبة وتحدث أصوات مع ثني وفرط الركبة ويشعر المريض بآلام مع الحركة لفترات طويلة، وعلاج ذلك يكون بإعادة تشكيل نمط الحياة عن طريق الجلوس صحياً وتقليل الوزن وممارسة بعض التمارين الرياضية التي تساعد على تقوية العضلات حول المفاصل. الخطوة الثانية للعلاج هي تناول بعض المسكنات التي تزيل الألم وتناول بعض الأدوية التي تساعد على إعادة تكوين العظام وهذه الأدوية بعضها يؤخذ عن طريق الفم وبعضها عن طريق الحقن داخل المفصل لتساعد في بناء العظام، وإذا تأكلت المفاصل بصورة شديدة نلجأ إلى المفاصل الصناعية بعد إزالة الأجزاء المتآكلة من الغضاريف.

نتيجة الحوادث الشديدة أو استئصال أورام، حيث يمكن إطالة العظام الموجودة، لتعويض الجزء المفقود.

آلام كعب الرجل

آلام أسفل القدم عند الاستيقاظ من النوم، على ماذا تدل؟ وما نصائحكم لمن يعانون من هذه الآلام؟

هناك كثير من الأمراض التي يمكن أن تعالج بهذه الطريقة نذكر منها: قصر الأطراف فإذا حدث قصر بأحد الأطراف نتيجة لعبوب خلقية أو إصابات أو التهابات، فإنه يمكن إطالة ذلك الطرف القصير، ليتساوى مع الطرف السليم، وكذلك العيوب الخلقية كتشوّهات القدم الشديدة والتي يصعب علاجها بالطرق التقليدية، يمكن أن تعالج بذلك التقنية، أيضاً فقدان جزء من العظام

ولكن عموماً يمكن تطويل الطرف إلى مسافة قد تصل إلى 20 سم أو أكثر، على مراحل متفرقة، حيث يمكن تطويل منطقة الساق بـ 10 سم دون مشاكل كبيرة وكذلك منطقة الفخذ.

ما الأمراض التي يمكن علاجها بتلك التقنية؟

هناك كثير من الأمراض التي يمكن أن تعالج بهذه الطريقة نذكر منها: قصر الأطراف فإذا حدث قصر بأحد الأطراف نتيجة لعبوب خلقية أو إصابات أو التهابات، فإنه يمكن إطالة ذلك الطرف القصير، ليتساوى مع الطرف السليم، وكذلك العيوب الخلقية كتشوّهات القدم الشديدة والتي يصعب علاجها بالطرق التقليدية، يمكن أن تعالج بذلك التقنية، أيضاً فقدان جزء من العظام

كيف تتم عمليات تطويل الساقين أو تطويل العظام بشكل عام؟

تعتمد عملية إطالة العظام على خاصية مهمة جداً بالعظام، وهي قدرة العظام على الالتئام، فعندما تنكسر عظمة في جسم الإنسان فإنها تبدأ في الالتئام عن طريق تكون لينة في بداية الأمر ثم تعظم لتقوى بالتدريج حتى تأخذ صلابتها العظام المجاورة، فهذه الطريقة تقوم بعمل كسر جراحي بالعظمة، من خلال فتح بسيط في الجلد، ثم تترك العظام في مكانها لمدة أسبوع حتى تبدأ في الالتئام وبعد ذلك تقوم بإبعاد طرفي العظام عن بعضهما البعض بالتدريج، بمعدل واحد مليونيوم كل يوم فتتقدم هذه الأنسجة وتملاً الفراغ الناتج عن عملية الشد فتتحصل على واحد سنتيمتر كل عشرة أيام، وثلاثة سنتيمترات كل شهر، وهكذا حتى نحصل على الطول المطلوب، ومع الوقت تقوى هذه الأنسجة اللينة في مكان التطويل لتأخذ صلابتها العظام الطبيعية، وكما ان العظام تتمدد تحت تأثير عملية الشد فإن الجلد والأنسجة المجاورة للعظام كالأعصاب والشرايين والعضلات تنمو وتتمدد هي الأخرى، ولإتمام عملية الشد قام العالم الروسي جبرائيل اليزاروف الذي اكتشف الطريقة باستخدام جهاز تثبيت خارجي عبارة عن دوائر معدنية تثبت في العظام بواسطة أسلاك دقيقة وتتصل هذه الحلقات من الخارج بواسطة قضبان مبرجة وبواسطة هذه القضبان يتم إبعاد أجزاء العظام عن بعضها البعض.

تطويل الساقين بنجاح

هل على المريض ان يلزم الفراش لفترة طويلة بعد العملية؟ وهل يحتاج الى وقت طويل ليستطيع المشي؟ ان مدة العلاج في هذه العمليات طويلة نسبياً فكل اسم تطويل يتطلب بقاء الجهاز على ساق المريض لمدة شهر تقريباً، بينما الدسم تحتاج من 5 إلى 6 أشهر لإتمام العلاج ولكن لا يتطلب الأمر بقاء المريض في المستشفى طوال فترة العلاج، وإنما يلزمه البقاء في المستشفى لمدة أسبوعين فقط بعد إجراء الجراحة يتعلم خلالها كيف يقوم بعملية التطويل ثم يخرج من المستشفى، ويراجع العيادة الخارجية بعد ذلك وليس عليه أن يلزم الفراش طوال مدة العلاج وإنما له أن يتحرك بواسطة عكازين في الفترة الأولى من العلاج، ثم يسمح له بالمشي على القدمين، كلما اقتربنا من نهاية المدة إلى ان يتمكن من المشي بصورة طبيعية قبيل رفع الجهاز.

إلى أي قياس يمكن إطالة العظام؟ هناك كثير من العوامل التي تحكم مسافة التطويل منها سن المريض وسبب القصر وحالة الأنسجة الرخوة المحيطة بالطرف،

زيب ابوسيدو

أمراض الهيكل العظمي تؤثر في جميع أنحاء الجسم وتعود الشخص عن أداء مهامه اليومية. فالعظام هي الدعامة الأساسية لحركة الإنسان أو بالأحرى هي الأدوات التي من خلالها يمارس نشاطاته اليومية. ومع تطور الطب الحديث أصبح التدخل الطبي لعلاج المشكلات العظمية ناجحاً جداً. وتعدى علاج الكسور بمختلف أنواعها والارتدادات الغضروفية إلى تطويل القامة للذين يعانون من قصرها. ويؤكد د. بركات الألفي إحصائي جراحة العظام واستشاري جراحات التطويل والتقويم انه بالإمكان الحصول على طول بمعدل مليونيوم يومياً أي بمعدل 3 سنتيمترات في الشهر. وعند الوصول إلى الطول المطلوب تترك العظام لمدة أسبوع لتلتئم ويحتاج المريض بعدها إلى أسبوعين نقاهة ثم يمارس حياته بشكل طبيعي. ولكن بقاء أطول بالطبع. وخلال لقائنا مع د. الألفي تحدث عن الارتدادات الغضروفية وتأثير العلاج الطبيعي والرياضة عليها كما تحدث عن خشونة المفاصل وهي مرض العصر. مؤكداً ان انقاص الوزن وممارسة الرياضة بانتظام من أفضل الطرق لمعالجته وللوقاية منه. وسألناه عن تقنيات معالجة الكسور الصعبة. فأكد ان تقنية المسماز النخاعي هي أفضل الطرق وهو مسماز يوضع داخل تجويف العظم الطولي لعلاج الكسور الطولية. موضحاً ان تقنية المسماز النخاعي بدأت تستخدم في تطويل العظام من خلال مسماز مزود بتكنولوجيا خاصة حيث يزداد طوله يومياً ويجبر العظام على اللحاق به. وحذر د. الألفي من الجلوس في اوضاع غير صحيحة أثناء العمل وامام الكمبيوتر لما لذلك من آثار سلبية على العمود الفقري والهيكل العظمي بشكل عام. وتناول الكثير حول العلاجات العظمية. فإلى التفاصيل:



د. الألفي في حوار مع «الأنباء»

❖ العلاج الطبيعي وخصوصاً تقنية الموجات التصادمية فعال في علاج كعب القدم

❖ المسماز النخاعي من أفضل الطرق لعلاج كسور العظام الصعبة

علاج التشوهات الخلقية



في أي عمر تبدأ العمليات الجراحية للأطفال الذين يولدون بتشوهات عظمية؟ هذا الأمر يتوقف على طبيعة العيب الموجود، فبعض العيوب مثل القدم الحنفاء، وخلع مفصل الفخذ، تتطلب العلاج في الأيام أو

الأسابيع الأولى بعد الولادة لأن العلاج في هذه الفترة يكون أسهل، وبدون جراحة، أما إذا أهمل الأمر، فإن العلاج يكون أصعب وقد يتطلب عمليات جراحية معقدة. وهناك بعض العيوب الأخرى مثل تقوس الساقين لا ينصح بعلاجها إلا بعد سن الـ 3 سنوات لأن كثيراً من هذه التقوسات يمكن ان تتعدل تلقائياً مع النمو خاصة خلال السنوات الـ 3 الأولى من عمر الطفل، الففضل في الأمر هو الطبيب المختص.

تقوس العمود الفقري

ما الجنف؟ وما الفرق بين الجنف والحنف؟ الجنف هو تقوس العمود الفقري وقد يحدث لأسباب معروفة، مثل ضعف العضلات، أو الالتهابات أو الحوادث وكسور العمود الفقري وقد يحدث لأسباب غير معروفة وهذا النوع الأخير هو الأكثر شيوعاً في الفترة ما قبل البلوغ، خاصة في البنات ويظهر المرض في صورة ميلان الظهر إلى إحدى الجهتين أو خلل في طريقة المشي. في الحالات البسيطة منه يمكن العلاج بواسطة أحزمة معينة، تحافظ على استقامة الظهر وفي الحالات الشديدة يتم العلاج بالتدخل الجراحي، حيث يتم إصلاح التشوه، وزرع أعمدة معدنية بجوار الفقرات لتحافظ على استقامة العمود الفقري. أما الحنف فهو تشوه يصيب القدم، حيث تنحرف فيه القدم إلى الداخل، وإلى أسفل وعادة ما يحدث لأسباب خلقية، ويمكن علاجه تحفظياً أو جراحياً.