

تعتمد قوة الإنسان على قوة وسلامة هيكله العظمي وهذا الهيكل ليس كتلة صماء بل مرنة الى ابعاد الحدود بفضل المفاصل والاربطة وهو ما يمكن جسم الانسان من الحركة والنشاط وممارسة الرياضة وتحمل الصدمات واذا كانت قوة النسيج العظمي اساس القوة البدنية فان قوة المفاصل وصحتها اساس سلامة الحركة ومرونتها. وبذلك تعتبر امراض المفاصل من اكثر الامراض شيوعا فبعضها ناتج عن التهابات في المفصل واخرى ناتجة عن خشونة المفصل ويجمع الاطباء عموما على اهمية الحركة وممارسة الرياضة لتجنب امراض المفاصل. وخلال لقائنا مع د.خالد وصفي اختصاصي جراحة العظام في مستشفى الراشد اكد ان المشي افضل من الجري بالنسبة لمن هم في سن الخمسين عاما وما فوق وذلك لتجنب الصدمات المتكررة التي قد تنتج بسبب الجري ونصح بالمشي لكل الاعمار، مشددا على انه وقاية وعلاج في ان واحد للمفاصل والاربطة. وعن خشونة المفاصل اوضح انها مرض مزمن لا علاج له لكن يمكن السيطرة عليه والتعايش معه، وحذر من فرقة الاصابع لانها قد تؤدي الى تمزقات صغيرة في الاربطة والتي تسبب بدورها تليفات في المفاصل فالى التفاصيل:

اجري الحوان: زينب ابوسيدو

# د.خالد وصفي لـ «الانباء»: خشونة المفاصل مرض مزمن يمكن



د.خالد وصفي اختصاصي جراحة العظام في مستشفى الراشد (هاني عبدالله)

بيولوجيا اما بشكل ايضا عبئا ميكانيكيا لانها متحملة وزنا امام جذعها وعمودها الفقري و امام حوضها بثقل وزن حوالي سبعة كيلوغرامات واذا وضعنا اربطتها الناتجة عن التغيير ان يستدون ظهورهن ومفاصل احواضهن باستمرار في وضع مريح، وان يقللن الاوضاع غير القياسية وافضل وضع هو الجلوس مع قليل من الميل على مسند المقعد بمائة وعشر درجات واليدان مستودتان على مسندين للكرسي، والركب في وضع تسعين درجة.

او تكون بسبب الاجهاد او عدم كفاءة العضلة او بسبب المفصل الذي يجاورها اذا كان مصابا او استخدام عضلة معينة دون راحة او الضغط على عضلة معينة كحمل ادوات ثقيلة باليد وممارسة الرياضة في جو حار، فالشدة العضلي عرض لمرض وليس مرضا في حد ذاته الا في احوال الرياضة او المشي او التريض.

وما نصائحك لتجنب الإصابة بهذا المرض؟  
● كما قلت ان هذا ليس مرضا فلا تستطيع ان اتكل عن الشد العضلي كمرض بل يجب ان تعرف سبب ذلك لانه عرض لمرض ما نكتشفه ثم نعالجه.  
بعد التمارين القاسية كيف يمكن تجنب آلام المفاصل بعد التمارين الرياضية؟  
● لا يمكن تجنبها للناس المبتدئين حتى ان الرياضيين المخضرمين لا بد ان يعانون من بعض آلام العضلات بعد التمارين الرياضية لذلك ينصحون بعمل جلسات الاسترخاء والتدليك لطف العضلات لان الآلام التي يشعر بها الرياضي تنتج عن زيادة استخدام العضلة وذلك يختلف من شخص الى اخر حتى الرياضي الذي لياقته البدنية عالية جدا وقوة احتمال عضلاته قوية جدا اذا زاد اللعب عن احتمال عضلاته سيحدث عن الوقت الذي يحدث لرونالدو مثلا لانه ربما يمارس الرياضة لمدة ساعة ونصف الساعة دون حدوث مشكلة.

صحة الحامل  
ما نصائحك للحامل والحفاظ على سلامة ظهرها ومفاصلها؟  
● هي نفس نصائحي لغير الحامل والحمل يشكل عبئا اضافيا ليس فقط فسيولوجيا او

المفاصل وخاصة بعد سن الاربعين فيجب على الشخص ادراك انه بعد سن معينة جهازه الحركي لم يعد بنفس الكفاءة التي كان عليها وهو صغير.  
وبالتالي اوضاع الجلوس وحمل الاشياء الثقيلة والانتقاء والانحناء التي كانت لا تمثل اي عبء على الجهاز الحركي للشباب الصغير أصبحت تشكل عبئا على الرجل المسن، او في منتصف الاربعين، ارشاداتي تنبع من الحس العام بمعنى ان كل شخص يعرف انه اذا حمل شيئا ثقيل كاسطوانة غاز مثلا يمكن ان يؤدي ظهره فيفتح ذلك، كما عليه ان يتجنب الجلوس لمدة طويلة دون اسناد ظهره وخاصة منطقة اسفل الظهر اللذين تتطلب اعمالهم الجلوس مدة طويلة والان اصبح هناك كراسي تصممها مصانع بها انحناء للامام من المنطقة السفلى ليكون اسفل الظهر مستويا لان هذه المنطقة اكثر المناطق المتحركة في الظهر وهي اكثر الاجزاء تعرضا للمشاكل وبالتالي هي الاولى بالرعاية.

مشكلة معقدة جزء من الآلام نسيمه آلام ميكانيكية ناتجة عن التهاب المفاصل او ناتجة عن اوضاع خاطئة وبعضها الاخر ناتج عن التهاب الاعصاب في هذه المنطقة لانها منطقة غنية بالاعصاب يخرج منها الاعصاب والعومد الفقري وتعمل الصغيرة الظهر قد تكون الآلام وضعية ناتجة عن الوضع الذي يأخذه المريض وربما تكون الآلام ناتجة عن تهيج الاعصاب في هذه المنطقة وربما تكون الآلام ميكانيكية ناتجة عن المفاصل، فإلمهم ان يعرف الطبيب المرض وقد تجتمع الاسباب الثلاثة.

الشد العضلي  
ما اسباب الشد العضلي؟  
● اسباب الشد العضلي كثيرة جدا فربما تكون اسبابا عصبية

تجنبوا الجلوس لمدة طويلة دون إسناد الظهر وخاصة المنطقة السفلى منه

آلام أسفل الظهر أكثر من سبب وبعضها لأسباب ميكانيكية ناتجة عن التهاب المفاصل المشي أفضل من الجري لمن هم في سن الخمسين أو الستين تحسباً لحدوث صدمات على الغضاريف والمفاصل

لا يمكن تجنب آلام العضلات بعد التمارين الرياضية والعلاج بجلسات الاسترخاء والتدليك أدوية خشونة المفاصل متعددة بعضها يرتبط بالآلام والالتهابات والورم وبعضها يرتبط بحويية المفصل

الشد العضلي ينتج عن أسباب عصبية أو بسبب الإجهاد أو لعدم كفاءة العضلة

أكثر أسباب تقوس العمود الفقري شيوعاً هو العامل الخلفي وخاصة عند الفتيات في سن مبكرة

ما الاسباب وراء المشكلات الحادة بالركبة أو عظمة رأس الفخذ؟  
● هناك اسباب كثيرة تسبب آلاما للركبة يمكن تقسيمها تبعاً للسن فالكبار أكثر ما يشكون من ركبهم وخصوصا بعض السيدات بعد سن الـ 45، وتكون آلام الركبة ناتجة عن خشونة المفاصل وهذه لها علاقة بالسن فكما يحدث شيب للشعر يحدث شيب للغضاريف وايضا فسي الرجال تكون هناك زيادة في نسبة الاملاح في الدم تترسب في المفاصل فتسبب المشكلات.

بالنسبة للشباب غالبا هذه الآلام تكون ناتجة عن اصابات ملاعب وفي هذه الحالة تكون هناك اصابة واضحة فيشتكي المريض من حداث معين أثناء اللعب او المباراة وهذا ينتج عن تمزق في احد غضاريف الركبة او ينتج عن تمزق في رباط من اربطة الركبة.

وبالإضافة لذلك يكون هناك عدم ثبات في المفصل لان اربطة المفصل هي التي تمسك المفصل.

علاج الخشونة  
كيف يتم علاج هذه الحالات؟

● بالنسبة للخشونة هو مرض مزمن كضغط الدم او السكري فلا يوجد علاج شاف من السكري او ضغط الدم ولكن الامراض المزمنة تمت السيطرة عليها وليس علاجها بمعنى أننا نجعل المرض في الحدود الآمنة، والحدود المناسبة للحركة والنشاط ولممارسة الحياة وفي شكل غير خطير بحيث لا يستفحل اذا اهلنا كالمسكي مثلا فربما يسبب مضاعفات شديدة واذا اهلنا الضغط ايضا يسبب مضاعفات قد تؤدي الى تهديد الحياة وكذلك اذا اهلنا المفاصل الخشنة المريضة ربما ياتي وقت الاوقات لا نستطيع السير لفترة بطول علاجها بينما اذا اهتممنا بالمفصل الخشن وتناولنا الادوية المناسبة التي ينصح بها الطبيب سواء بشكل مستمر او بشكل يتفاوت تبعا لحدة الآلم وشددة الاعراض فسنعيش حياة افضل.

السيطرة على المرض تكون بتجنب ممارسة رياضات معينة لا يبذل فيها جهد زائد، بل تكون في حدود التحمل وفي حدود هذا المفصل.

هذا بالنسبة للخشونة اما بالنسبة للاصابات فتعتمد على طرق اخرى مثل اشعة متقدمة كالتنين المغناطيسي الذي يصور الغضاريف والاربطة داخل المفاصل فعلى حسب هذه الصور وتطابقها للاعراض التي يعاني منها المريض يتم تشخيصه وعلاجه.  
هناك طرق كثيرة تعالج مشاكل الركبة كمنظف المفاصل من دون عمليات كبيرة، فتعالجها بما يسمى جراحة من ثقب المفتاح عن طريق فتحة صغيرة جدا نستطيع اجراء جراحة كبيرة، انما هناك احوال تستلزم فتحة كبيرا لكنها أصبحت حاليا نادرة بالنسبة لهذا النوع من المرض.

فرقة الاصابع  
ما مصدر الصوت عند فرقة الاصابع وهل هذه العملية مفيدة للجسم او العكس؟

● ينتج الصوت نتيجة ابتعاد المفصل بعضه عن البعض الآخر فهناك سائل رقيق بين سطحي المفصل عندما يبتعد بعضها عن بعض يصدر هذا الصوت، فلا شيء يقطع او يكسر لان الاربطة توضع تحت شد شديد بتكرارها ربما يحدث التواء للرباط نفسه، ويأخذ فترة الى ان يتحسن وربما يصبح ألما مزمناً بتكرار هذه العادة عموما لا انصح باستمرار هذه الحركة ولا يستطيع القول انه ربما تؤدي الى مشكلة معينة ولكن يمكن ان تؤدي الى تليفات بعد تمزقات صغيرة في الاربطة وبالتالي تليف يتبع هذا التمزق وربما تسبب ألما مزمناً، نحن في غنى عنه.

آلام الظهر  
ما ارشاداتكم للعناية بالظهر؟  
● اوجع الظهر عادة ما تكون ناتجة عن ظاهرة شبيهة بخشونة



الشد العضلي حالة يحدث فيها تشنج لعضلة او اكثر من عضلات الجسم

نقص البوتاسيوم  
بعض انواع العقاقير المستخدمة في علاج ارتفاع ضغط الدم قد يسبب نقصا في كمية البوتاسيوم، يعتبر البوتاسيوم عنصرا مهما في انقباض العضلات.

الجوء للطبيب  
يصاب معظم الاشخاص بالشد العضلي بشكل بسيط، ويتمكنون من السيطرة على الحالة بسهولة.

لكن اذا كنت تعاني من الشد العضلي بشكل مستمر فيجب استشارة الطبيب.

العلاج  
بالنسبة لانواع الشد العضلي التي تحدث اثناء الليل يمكن ان يصف لك الطبيب diazepam وهناك انواع عقاقير مختلفة لهذه التركيبة، فهي تساعد على ارتخاء العضلات وتخفيف التيبس في العضلات.

يمكن ايضا القيام ببعض انواع التمارين التي تقلل من فرص الإصابة بالشد العضلي. يجب تناول كمية كبيرة من السوائل يوميا.

الوقاية  
هناك خطوات يمكن اتباعها للوقاية من الشد العضلي.  
● تجنب الجفاف: يجب شرب 10 اكواب من السوائل بشكل عام في تساعد على انقباض وارتخاء العضلات بسهولة وبقاء خلايا العضلات رطبة.

يمكن شرب كوبين من السوائل قبل بداية اي نشاط رياضي بساعتين.  
يجب شرب من (نصف كوب الى كوب ونصف) من السوائل الباردة والتي لا تحتوي على صودا، كل 15 - 20 دقيقة اثناء الرياضة.

يجب شرب كوبين من السوائل على كل (نصف كيلو) تفقده من وزن الجسم اثناء التمارين الرياضية.

تسخين العضلات  
يجب تسخين العضلات (عن طريق تمارين الشد) قبل وبعد بداية التمرين.

الشد العضلي حالة يحدث فيها تشنج لعضلة او اكثر من عضلات الجسم مما يؤدي الى الم شديد او عدم القدرة على تحريك العضلة المصابة. بالنسبة للرياضيين، الاسباب العامة لحدوث الشد العضلي هي الإفراط في استخدام عضلة معينة او الضغط عليها او الجفاف نتيجة ممارسة الرياضة في جو حار. اساءة استخدام عضلات الجسم او اجهادها بشكل زائد واصابتها من الاسباب ايضا التي تؤدي الى حدوث شد عضلي.

## الشد العضلي وأسبابه

هي حالة يحدث فيها تشنج لعضلة او اكثر من عضلات الجسم مما يؤدي الى الم شديد او عدم القدرة على تحريك العضلة المصابة. بالنسبة للرياضيين، الاسباب العامة لحدوث الشد العضلي هي الإفراط في استخدام عضلة معينة او الضغط عليها او الجفاف نتيجة ممارسة الرياضة في جو حار. اساءة استخدام عضلات الجسم او اجهادها بشكل زائد واصابتها من الاسباب ايضا التي تؤدي الى حدوث شد عضلي.

هناك نوع آخر من الشد العضلي الذي يحدث لبعض الكتاب ويكون نتيجة استخدام اصبع الابهام مع الاصابع الاخرى في الكتابة لفترات طويلة، اما بالنسبة للاعمال المنزلية فقد يحدث نوع من الشد العضلي في حالة استخدام عضلات معينة لفترات طويلة دون راحة مثل حمل الآلات ثقيلة في قبضة اليد لفترة طويلة، ويمكن ان يحدث الشد العضلي ايضا نتيجة بعض المشاكل المرتبطة بالاعصاب.

هناك انواع اخرى من الشد العضلي يحدث في حالة الراحة، وهو منتشر دائما اثناء النوم ويكون في الساق.

الاعراض  
● الم شديد ومفاجئ في العضلة، غالبا تكون عضلة الارجل.  
● ظهور انسجة العضلات بشكل واضح تحت الجلد.

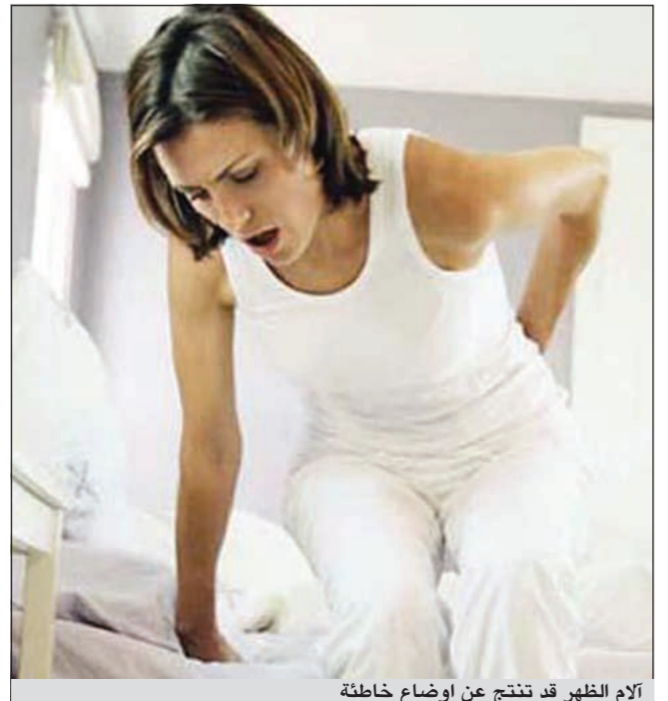
الاسباب: بالإضافة الى الاسباب التي قد تسبب حدوث شد عضلي والتي ذكرناها من قبل، قد يحدث الشد العضلي نتيجة اسباب اخرى وهي:

ضعف كمية الدم  
ضيق بعض الشرايين التي تنقل الدم الى الارجل قد تتسبب في حدوث شد عضلي بالارجل والقدم اثناء ممارسة الرياضة يخفتي الشد العضلي بعد دقائق من التوقف عن التمرين.

الضغط على عضلات العمود الفقري قد يسبب حدوث الم وشددا عصبيا في الارجل يزداد الألم مع استمرار المشي.

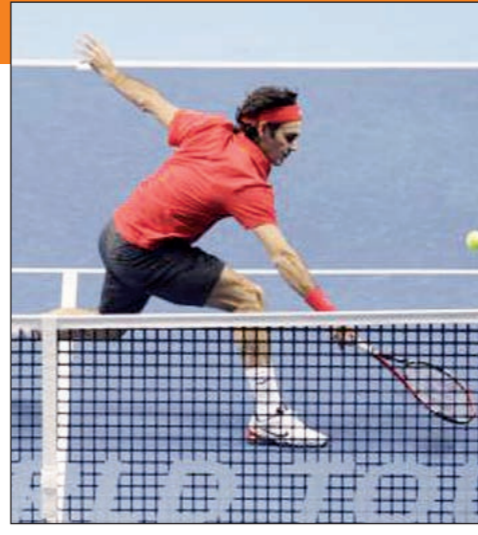
الشد العضلي حالة يحدث فيها تشنج لعضلة او اكثر من عضلات الجسم

المشي هو الأفضل  
ما الأكثر فائدة للجسم رياضة المشي أم الجري؟  
● حسب السن فالإنسان في سن الخمسين أو الستين ينصح له بالمشي وليس الجري بل عليه تجنب الجري لانه قد يسبب صدمات متكررة على غضاريفه ومفاصله التي أصبحت في حالة لا تحتاج هذا النوع من الرياضة بينما الإنسان في سن العشرين والثلاثين يحتمل الجري. هل هناك من الرياضيات الشائعة ما هو مفيد بشكل خاص للمفاصل؟  
● لا توجد رياضة خاصة لتحسين المفاصل ولكنها تحسن



آلام الظهر قد تنتج عن اوضاع خاطئة

**نتج أم الركبة  
عن خشونة المفاصل  
خاصة عند السيدات  
فوق الـ45 عاماً**



**الرياضات العنيفة  
والقاسية تؤثر  
سلباً على  
أمراض المفاصل**

**فرقة الأصابع ضارة..  
لأنها قد تؤدي  
إلى تليفات بسبب تمزقات  
صغيرة في الأربطة**

# السيطرة عليه.. والمشى أفضل من الجري لمن تعدي الأربعين

## ألم الظهر عند الحامل



خشونة المفاصل، التهاب الروماتويدي، النقرس، التهاب الروماتويدي الشبائي، هذه تشكل الأسباب الرئيسية لالتهاب المفاصل، إلا أنه تبقى أنواع عديدة من التهاب المفاصل منها التهاب المفاصل الصدفي، والذئبة الحمراء وحصى البحر المتوسط إلى آخر قائمة طويلة من الأسباب.

### إطالة الجسم

كيف تتم إطالة الجسم بالنسبة للأطفال؟

● يشكو بعض الأفراد من قصر القامة مقارنة بالمعدل السائد في المجتمع ما يشكل مشكلة لدى البعض من ناحية الشكل والناحية النفسية تبعاً لذلك كما تعرف فالوراثة تلعب دوراً مهماً في تحديد أطوال البشر بصفة عامة، إلا أن هناك أسباباً خاصة يمكن أن تؤثر في طول الطفل حتى في أحوال سهلة العلاج مثل سوء الامتصاص فيجب على الآباء أن يتوجهوا بشكواهم من قصر قامته أطفالهم إلى طبيب الأطفال للتقصي عن الأسباب المحتملة التي ربما أن عولج بعضها بتحسين الطول ويقوم الطبيب عادة برسم منحني للطول فيزي زيارات متعددة يقدر بعده النمو المتوقع للطفل عند البلوغ.

وهنا يجب التحذير من تعاطي أي أدوية أو منشطات للنمو وبخاصة الهرمونات معظم هذه الأدوية لا أساس علمي لها وتفتقر إلى الفاعلية وربما تضر بعضها وبالطبع لا ينبغي على الفرد العادي أن يتناول أدوية كالهormونات من تلقاء نفسه.



د. خالد وصفي في حوار مع «الأنباء»

حالة العضلات، وحالة الدورة الدموية وحالة القلب بل هي عبء على المفاصل لأن المفصل يحمل هذا العبء ليحسن حالة جيرانه من العضلات والأوعية الدموية والأعصاب فالمفصل لا يتحسن بالجري.

### تقوس الظهر

كيف يمكن علاج العمود الفقري في المنطقة العلوية؟

● تقوس العمود الفقري مسألة تعتمد على أسبابها ووقتها وهناك أسباب كثيرة لتقوس العمود الفقري أكثرها شيوعاً هو الخلقى، وخاصة عند الفتيات في سن مبكرة (أثنا عشرة أو أربعة عشر أو ستة عشر سنة) وهناك بعض الناس لا يلاحظون تقوس العمود الفقري إلا عندما يكبرون ويصبحون في سن الثلاثين أو الأربعين عندما يشعرون بالألم في العمود الفقري يذهبون إلى الطبيب، فيخبرهم بأن هناك تقوساً في العمود الفقري وأنه مزمن، ويكون العلاج في هذه الحالة تهدئة الألم وعلى درجة التقوس فساداً كان على درجة عالية جداً يستلزم الجراحات وبالذات في أعلى الظهر عندما يكون التقوس شديداً يؤثر على التنفس وبالتالي يجب أن يتوقف لأنه متوقع أن يزداد وبما أنه أثر على وظائف الرئة فيجب الاهتمام به وإيقافه لأنه ربما يؤثر على وظائف أخرى للرئة، أما إذا كان التقوس طفيفاً وغير منتظر أن يزداد، يحتفى بمتابعة هؤلاء المرضى لكن للأسف لا توجد

طريقة غير جراحية لإيقاف هذا التشوه من الزيادة.

### هشاشة العظام

هل مرض هشاشة العظام يصيب النساء أكثر من الرجال ولماذا؟  
● مرض هشاشة العظام يعد أكثر أمراض العظام انتشاراً في العالم إذ تكمن خطورته في أنه يسبب ضعفاً تدريجياً في العظام يؤدي إلى سهولة كسرها.  
وتمثل النساء نحو 80% من المصابين به بسبب هرمونات الأنوثة والدخول المبكر في سن اليأس وهذا

المرض يسبب كسوراً في الورك أو الساعد بمجرد السقوط وآخرون قد يتعرضون لتلف العظام في ظهورهم لأسباب بسيطة قد لا تزيد على الانحناء أو السعال.

### ما مرض التهاب المفاصل؟

● الشكوى الأساسية من قبل الأشخاص الذين يعانون من التهاب المفاصل هي آلام المفاصل وقد يصاحب ذلك تورم وصعوبة في الحركة للمفصل المصاب والمرضى قد يعانون من أي من الأعراض التالية:  
أنواع التهاب المفاصل الرئيسية:

**تمثل النساء 80% من**

**المصابين بهشاشة**

**العظام بسبب هرمونات**

**الأنوثة والدخول المبكر**

**في سن اليأس**



تصاب الحامل عادة بالألم في الظهر تبدأ في الشهور الثلاثة الأخيرة من الحمل وقد تمتد إلى ما بعد الولادة.  
وتنقسم هذه الآلام إلى عدة أنواع:  
الم يصيب أسفل الظهر، ويمتد إلى الساقين.  
الم يصيب المفصل الحرقوفي ويكون عميقاً في منطقة الأمتن وقد يمتد إلى الناحية الخلفية أو الجانبية للخذ وعادة يظهر هذا النوع من الألم كلما تقدم الحمل وفي بعض الأحيان يمتد إلى ما بعد الولادة.  
«الألم الليلى» وهو الم يصيب منطقة أسفل الظهر وتشعر به المرأة الحامل عند الاستلقاء للنوم ليلاً.  
أسباب الإصابة بهذه الأنواع:  
● التغيرات الطبيعية التي تحدث أثناء فترة الحمل.  
● زيادة الوزن أثناء الحمل.

تغيرات وزيادة في إفراز بعض الهرمونات التي تسبب زيادة رخاوة الأربطة والعضلات.  
● تغيرات في مركز الثقل.  
● وتظهر آلام أسفل الظهر عند ممارسة بعض أنواع الأنشطة مثل المشي، الوقوف مدة طويلة، الجري، الانحناء إلى الأمام، الثقل على السرير وحمل الأشياء، أيضاً كلما تقدم الحمل وازداد وزن الجنين ازداد التوتر والعبء على المفاصل والعضلات والأربطة في منطقة أسفل الظهر وازداد ضعف عضلات البطن وفي الوقت نفسه تزداد إفرازات بعض الهرمونات التي تعمل على رخاوة العضلات والأوتار والأربطة بهدف زيادة مرونة وتمدد قناة الولادة.  
ولا يقتصر تأثير هذه الهرمونات على حوض المرأة الحامل فقط وإنما يمتد لبشمل جميع المفاصل بما فيها مفاصل العمود الفقري ويؤدي هذا إلى أن يفقد العمود الفقري قدرته ومرونته الكاملة على مواجهة الضغوط والتوترات المتزايدة بسبب القوام الجديد للمرأة الحامل وزيادة وزن الجنين.



**Retweet**

ضيفا الحلقة



كاتبة وناشطة بتويتر  
**رهف العنجري**



ناشط بتويتر  
**مشاري بويابس**





**الراي**  
AlraiTV

تقديم:  
سميرة عبدالله

**10:45** الليلة مساءً

**وطني يغرد**

- نقاش مع المغردين حول انتشار تويتر بسرعة البرق في الكويت
- استعراض لأبرز الموضوعات التي استقطبت اهتمام المغردين على مدار الأسبوع

[@RetweetAlRai](#) | [AlRaiTube](#) | [Retweet@alrai.tv](#)

[www.alraivlive.com](#) | [www.alrai.tv](#)