

**حقن البلازما
لا تستخدم
للخشونة كثيراً
لكنها تفيد
في تمزق
الغضاريف والأربطة
والتمزقات العظمية**

**الشد العضلي
والتحدث الطويل بالهاتف
وعدم تقوية عضلات
الرقبة.. أكثر أسباب
آلام الرقبة شيوعاً**



(يوسف كريم)

د. وائل الرئيس يرد على أسئلة القراء المتصلين

وهناك الخشونة التي تأتي من التهابات المفاصل وهي الأمراض الروماتيزمية وقد تأتي التهابات من إصابات رياضية في الركبة كتمزق الرباط الصليبي الأمامي وهذا يؤدي إلى خشونة مستقبل.

آلام الرقبة

أم محمد: ما أكثر أسباب آلام الرقبة شيوعاً؟
● الشد العضلي وحالياً طريقة الإمساك بالهاتف، وعدم تقوية عضلات الرقبة فهذه أكثر الأسباب التي تؤدي إلى آلام الرقبة
بسبب تعرض فقرات الرقبة إلى الخشونة وهناك سبب آخر وهو الانزلاق الغضروفي الذي يسبب آلاماً ربما تمتد إلى اليد، تعطي أعراضاً كتتميل أو خدر باليد أو الكتف، لذلك يجب مراجعة الطبيب.

الخلايا الدهنية. هذه الخلايا الدهنية بها كمية خلايا نمو، وهي الخلايا الجذعية. وقد أثبتت الدراسات الحديثة أنه عند حقن هذه المادة أو الدهن المستخلص من شفت الدهن يساعد ذلك على تأجيل عملية تجديد المفصل، من عشر إلى اثنتي عشرة سنة.

ما العلاج بحقن البلازما؟
● حقن البلازما لا تستخدم للخشونة كثيراً ولكنها تفيد في تمزق الغضاريف وتمزق الأربطة والتمزقات العظمية.

أبو عيسى: ما أنواع خشونة المفاصل؟
● خشونة المفاصل تقسم إلى نوعين: خشونة عادية رنية وهي تأتي من كثرة الاستخدام كاصحاب الأوزان الثقيلة لأن الوزن الكبير يضغط على الركبة ويجعلها تتخشّن،

غذائية تساعد على نضارة الغضروف نفسه وقوته. بعد المرحلة الأولى يكون العلاج الطبيعي بالإضافة إلى هذه الأدوية بالنسبة للمرحلتين الأولى والثانية لتقوية العضلات المحيطة بالمفصل المتخشّن تساعد على المحافظة.

فعندما تقوي هذه العضلات تجعل المفصل ثابتاً ولا يتعرض إلى خشونة شديدة أو تتطور حالته فتحاول أن توقف مرحلة الخشونة بحيث لا تصل إلى الدرجة الرابعة.

الخلايا الجذعية
الطريقة الجديدة لدينا في علاج تلك هي الخلايا الجذعية عن طريق إجراء عملية شفط للدهون في منطقة البطن بمساعدة دكتور تحميل فناخذ هذه الشحوم بطريقة معينة بجهاز خاص لاستخلاص هذا الدهن والشحم دون تكسير

المستخدم إلى 25 سنة. **خشونة المفاصل**
فارس: ما خشونة المفاصل؟
● الأسطح الناعمة للمفصل عندما تبدأ تتخشّن وتسبب آلاماً للمريض نسمي ذلك خشونة، وهي عبارة عن أربع تقسيمات من 1-4 وهناك الصفر الذي يعني أن مفصل الشخص طبيعي ولا يوجد به تخشّن.

عندما تصل حالة الشخص إلى المستوى الرابع معناه دخول العظم وأصبح به تخشّن شديد ويحتاج إلى تجديد المفصل. الخشونة ليس لها علاج كمرض، ولكننا نعالج الأعراض والآلام والالتهاب الذي يصحب التخشّن، ففي البداية نستخدم الأدوية المضادة للالتهاب ومقويات الغضاريف وهي لا تعتبر أدوية بل تعتبر مكملات

بمفاصل صناعية: وما مدى تطورها وملاءمتها للحركة؟
● كل المفاصل التي نستخدمها مفاصل صناعية، وليست طبيعية وهي أنواع تعتمد على نوع المفصل، ففي الركبة مثلاً يوجد نصف مفصل ومفصل الصابونة فقط أو المفصل ككل. أكثر مفصل دارج هو مفصل الركبة في منطقة الشرج إذا قارناها بدول أوروبا التي يعتبر لديهم مفصل الفخذ هو الأكثر استخداماً.

هناك تغيير مفصل الكاحل، وهناك مفاصل صغيرة، وهي أصابع اليد أو الرجل عند مرضى الروماتويد أو الروماتيزم، وبالنسبة لمفصل الركبة حدث تطور كبير يعتمد على عمر المفصل، فسابقاً كان العمر الافتراضي للمفصل 15 سنة والآن وصل إلى الأنواع الجديدة من البلاستيك

العضلي والتمزقات العظمية والكدمات وهذه علاجاتها تحفظية في البداية بالأدوية المضادة للالتهابات، ومخيمات العضلات كاستخدام الثلج حين الإصابة لتخفيف التورم، بعدها يتحول المريض للعلاج الطبيعي لعمل جلسات خاصة لتقليل الأورام أو الإسعاف الأولي للإصابة.
ثم يعتمد العلاج على حسب الإصابة نفسها، إذا كانت تمزقاً من الدرجة الأولى أو الكدمة من أي درجة وإذا كان الأمر يحتاج إلى اشعاع أو غيرها.
تحتاج تدخلًا جراحياً ولكن أكثر العلاجات التي تحتاج جراحة هي جراحات الركبة منها إصابات الغضاريف.
تبديل المفصل
أم بهاء: في حال تبدل المفاصل هل يتم تبديلها

الخشونة ليس لها علاج كمرض لكننا نعالج الأعراض والآلام والالتهابات التي تصاحب التخشّن نبدها بمقويات الغضاريف
سارة: وقع ابني في المدرسة وكسرت عظمة الترقوة وعندما التحم أصبح مكان الكسر يميل بزواوية، فهل هناك عملية تجرى له علماً أن الكسر حدث وعمره ثلاث سنوات ونصف السنة والآن عمره أربع سنوات وشهران؟
● معظمها تعالج تحفظياً، لكن بعض الكسور بالأطفال يجب التدخل الجراحي بها، عليك بمراجعة الطبيب وعمل أشعاع كل ستة أشهر، وغالباً عندما يحدث كسر للأطفال لا نتدخل جراحياً في كسور عظمة الترقوة إلا في حالات معينة.
خالد: ما أكثر الإصابات الرياضية وما طرق علاجها؟
● الإصابات الرياضية كثيرة، أهمها الالتواءات أو الشد



د. الرئيس لـ «الأنباء»: تبديل مفصل الركبة الأكثر شيوعاً في الشرق الأوسط

أهم الإصابات الرياضية.. الالتواءات والتمزقات العظمية والكدمات وعلاجها بالأدوية المضادة للالتهابات ومخيمات العضلة



د. وائل الرئيس متحدثاً إلى الزميلة زينب أبو سيدو



د. وائل الرئيس يرد على أسئلة القراء المتصلين

ضيفنا في سطور
د. وائل محمود الرئيس استشاري جراحة العظام وكسور الإصابات الرياضية وتبديل المفاصل في مستشفى طيبة، له خبرة تفوق الستة عشر عاماً في مجال جراحة العظام، وعلاج إصابات الملاعب والتي تنتج عن الممارسات الرياضية.
يتخصص د. الرئيس في عمليات المفاصل الدقيقة وبالأخص جراحات المناظير لإعادة بناء الرباط الصليبي، وجراحات الغضاريف واعوجاج صابونة الركبة وآلام القدم والكاحل للرياضيين.
وهو حاصل على البورد الكندي في جراحة العظام وهو زميل في كلية الجراحين الملكية الكندية في تبديل المفاصل، بالإضافة إلى أنه عضو في الجمعية الأميركية لجراحة العظام، وتشمل تخصصاته الطبية علاج وجراحة كسور العظام وعمليات تبديل المفاصل، والإصابات الرياضية والعلاج بالخلايا الجذعية، وحقن البلازما، وعلاج آلام القدم، وجراحة المناظير.

الشد العضلي من أسباب آلام الرقبة