# خبراء يكشفون عن أسباب آلام الركبة وطرق علاجها

يمكن أن يؤثر ألم الركبة المزمن على نشاطك، ويقول الخبراء إن:" التمارين الأساسية يمكن أن تساعد بشكل كبير في معظم مشاكل الركبة".

في معظم الحالات، يتمثل سبب آلام الركبة في الصدمة الناجمة عن إصابة رياضية أو إصابة في العمل.

ويعد تلف الغضروف داخل الركبة وتمزق الأربطة، من الإصابات الشائعة التي تحدث بسبب الصدمة.

وفي حين أن تمزق الغضروف يمكن أن يشفى من تلقاء نفسه، إلا أن الخبراء يحذرون من أن"تلف الأربطة قد يتطلب إجراء عملية جراحية".

لكن الخبراء يقولون إن:" السبب الأكثر شيوعاً لألم الركبة يختلف باختلاف العمر. وغالباً ما يكون الألم ناجماً عن إصابة أو حركات مفاجئة تضع ضغطا على الركبة، ما يؤدي إلى التواء أو شد أربطة الركبة، أو تمزق الغضروف أو التهاب الأوتار، وفقا للبروفيسور كارين باركر، خبيرة العلاج الطبيعي في

جامعة أكسفورد".

ويقول البروفيسور فيليب كوناغان، خبير طب الروماتيزم والعضلات الهيكلية بجامعة ليدز: "قد ينجم ألم الركبة عند البالغين الصغار عن الإصابات الرياضية حيث تتضرر الأوتار المحيطة بالمفصل، أو الغضروف داخل المفصل".

ومع ذلك، بالنسبة للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 40 عاماً، عادة ما يكون ألم الركبة علامة على التهاب المفاصل.

ويقول البروفيسور كوناغان: "هناك العديد من أنواع التهاب المفاصل، لكننا نحاول التمييز بين مشاكل الأوتار والتهاب المفاصل العظمي الشائع جدا، والتهاب المفاصل الالتهابي، مثل التهاب المفاصل الروماتويدي أو النقرس".

وقال: "بشكل عام، تزداد الأمور سوءا كلما وقفت على قدميك خلال اليوم. نحن نعلم أن الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل العظمي غالبا ما يلاحظون الأعراض عند استخدام السلالم. ولكن عندما يتعلق الأمر بالتهاب المفاصل الالتهابي، يعاني الأشخاص من تصلب المفاصل في الصباح لساعات أو نوبات حادة مؤلمة للغاية كما هو الحال في النقرس".

ويقول الخبراء إن: "العدوى، بما في ذلك السالمونيلا، يمكن أن تسبب أيضا التهابا حادا في المفاصل مع تورم كبير في الركبة".

وعندما يزداد ألم الركبة سوءا مع الحركة دون أي تحسن ملحوظ، ينبغي عليك زيارة الطبيب.

وقال البروفيسور كوناغان: "إذا كنت قد تعرضت لإصابة واضحة في الركبة مع تورم حاد وكبير في الركبة في غضون ساعة، فمن المفيد إجراء فحص لمعرفة ما إذا كنت قد تمزقت أربطة الركبة. وإذا كنت تعاني من تورم كبير في الركبة دون أي صدمة، فقد تحتاج إلى زيارة الطبيب خاصة إذا كانت الركبة ساخنة جدا، أو كنت تعاني من ارتفاع في درجة الحرارة. وإذا كنت تعاني من التهاب المفاصل مثل النقرس أو التهاب المفاصل الروماتويدي وتشعر بزيادة في آلام الركبة أو تورمها، فقد تحتاج إلى تغيير الدواء".

ولكن باركر تقول إنه: "إذا كانت البداية تدريجية أو غير شديدة التأثير، فيجب على المرضى استخدام

الثلج وإراحة المفصل لمواجهة التورم واستخدام مسكنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية، مثل الباراسيتامول، للتحكم في الألم".

وقالت: "الجراحة هي العلاج الأخير لالتهاب مفاصل الركبة، وينبغي النظر فيها فقط في حالة التهاب المفاصل الحاد عندما تفشل التدابير الأخرى في المساعدة مثل إدارة فقدان الوزن والعلاج الطبيعي ومسكنات الألم".