

هكذا يمكن العلاج والوقاية من خشونة المفاصل



مع التقدم في العمر، تبدأ الغضاريف، وهي المادة الإسفنجية التي تحمي نهايات العظام، في الجفاف والتصلب. كما يقل إنتاج الجسم من السائل الزليلي، وهو المادة التي تعمل مثل الزيت للحفاظ على سلاسة حركة المفاصل، وتكون النتيجة حدوث بعض الصعوبة في حركة المفاصل. "وهو ما يطلق عليه "خشونة المفاصل

عددا من النصائح للمساعدة على سهولة حركة المفاصل وتجنب الخشونة ويأتي على رأسها الاستمرار في الحركة "WebMD" يقدم موقع كوسيلة على الحفاظ على أداء جيد للسائل الزليلي

متابع عند الاستيقاظ

بعد النوم لعدة ساعات، لا يقوم السائل الزليلي بوظيفته ولذا يجب الحرص على الحركة على مدار اليوم لتقليل حالة التيبس أو التورم التي تصيب الركبتين أو اليدين صباحا

تآكل الغضاريف

إن المفصل هو النقطة التي تلتقي عندها عظمتان في جسم الإنسان وتغطي كل عظمة بطبقة من مادة مطاطية تسمى الغضروف، الذي يمنع احتكاك وفرك العظام لبعضها بعضا. يتآكل الغضروف بمرور الوقت والتقدم في العمر أو عند التعرض لإصابات. ويصل الأمر في بعض الأحيان إلى اختفاء الغضروف، فتبدأ العظام في الاحتكاك ببعضها بعضا بشكل مباشر مما يؤدي إلى تفتت أطرافها إلى قطع صغيرة

علاج هشاشة العظام

ينصح الأطباء بتجنب الحركات التي يمكن أن تشكل عبئا على المفصل المصاب مع العمل بجهد على استمرار الحركة المدروسة من خلال اللجوء إلى جلسات العلاج الطبيعي وفقد الوزن لمن يعانون من السمنة. ويمكن لبعض الأدوية، التي تباع بدون وصفة طبية، أن تساعد في تخفيف الألم والتورم. وإذا لم تفلح تلك الأدوية، فيجب اللجوء للطبيب، الذي ربما يقوم بحقن علاجات أقوى مباشرة في مناطق المشاكل. وفي بعض الحالات يتم اللجوء إلى الجراحة ولكنها الخيار الأخير

التهاب المفاصل الروماتويدي

من المفترض أن يحمي الجهاز المناعي الجسم من الجراثيم الخارجية. ولكن في بعض الأحيان، ربما تهاجم الجراثيم بطانة المفاصل. ومن المرجح أن يؤثر التهاب المفاصل الروماتويدي على مفاصل المعصم أو الأصابع، ويمكن أن يظهر في أي مكان في جسم الإنسان. وغالبا ما يسبب الألم والإحساس بتصلب المفاصل المستمر أو بين الحين والآخر

علاج التهاب المفاصل الروماتويدي

يعالج الأطباء التهاب المفاصل الروماتويدي بالأدوية التي تبطن أو توقف تطور المرض. وإلى جانب الأدوية، يمكن للمريض أيضا الاعتناء بنفسه من خلال تناول وجبات صحية والراحة عند الحاجة، ولكن عليه الاستمرار في الحركة، ورعاية مفاصله جيدا

أنواع التهاب المفاصل

إن هشاشة العظام والتهاب المفاصل هما الأكثر شهرة، لكن هناك أنواع أخرى تؤثر أيضا على نظام المناعة وتؤدي إلى تيبس المفاصل مثل: التهاب الفقار اللاصق: يؤثر هذا النوع في الغالب على العمود الفقري، ولكنه يمكن أن يجعل الوركين أو اليدين أو القدمين تشعر بالتيبس. النقرس: تعد أول علامة على تراكم حمض اليوريك في جسم الإنسان هي الشعور بالألم في إصبع القدم الكبير. التهاب المفاصل المعدني: يبدأ غالبا بعدوى في مكان آخر بالجسم ثم ينتقل إلى مفصل كبير كالورك

ممارسه الرياضة

كلما تم تحريك المفاصل، قل احتمال تيبسها. ويمكن أن تساعد ممارسة رياضة المشي من يعانون مشاكل المفاصل ومتاعبها. إن ممارسة رياضة خفيفة تؤدي إلى تقوية العضلات التي تدعم المفاصل، بالإضافة إلى تقوية العظام وتحسين التوازن، وحرق السعرات الحرارية الزائدة وبالتالي تخفيف عبء الوزن الزائد. لكن يجب البدء في ممارسة الرياضة ببطء وتدرجيا، حتى لا يتأذى المريض. ويفضل استشارة طبيب متخصص أو لا حتى لا تتسبب التمرينات الرياضية في نتائج عكسية

العلاج الحراري

إذا كانت المفاصل شديدة التيبس في الصباح، فيمكن تخفيف حدة الأمر من خلال الحصول على حمام ساخن بما يساعد على تدفق الدم إلى المنطقة المتيبسة. ويمكن أيضا استخدام سادة حرارية أو وضع منشفة مرطبة داخل الميكروويف لمدة دقيقة واحدة ثم يتم لفها حول موضع الألم لمدة 15-20 دقيقة

العلاج بالتبريد

تحتاج بعض حالات ألم المفاصل استخدام العلاج بالتبريد بعد استشارة الطبيب. ويتم ذلك عن طريق كيس به ثلج على منطقة الألم، بما يساعد على تضيق الأوعية الدموية، وبالتالي إبطاء تدفق الدم إلى المنطقة ويخفف التورم. ويمكن استخدام كيس من الخضار المجمد بدلا من كيس الثلج إذا لم يكن متاحا. لا يوضع الثلج أو كيس الخضار المتثلج على منطقة الألم أكثر من 20 دقيقة في المرة الواحدة

حالات الطوارئ

يجب التوجه على الفور لمراجعة الطبيب أو قسم الطوارئ في أقرب مستشفى في حالات الألم الشديد أو الإصابات أو ظهور تشوهات في المفصل أو عدم القدرة على استخدام المفصل أو تورمه بشكل مفاجئ. كما يجب استشارة طبيب في أقرب فرصة إذا ظهر احمرار على الجلد أعلى المفصل وعند اللمس تم استشعار بعض الدفء مقارنة بمناطق أخرى محيطة به وبالطبع إذا كانت صعوبة في حركة المفاصل مع استمرار