

الإرشادات الطبية المهمة لمنع تزايد خشونة الركبة وتقليل الآلام

● ١: إنقاص الوزن والمحافظة على ذلك من خلال إتباع نظام غذائي يحتوي على الكثير من الخضروات والفواكه و القليل من الدهون والسكريات. حيث أنه من المعروف علمياً أن إنقاص الوزن بمعدل ٥ كيلوجرامات يقلل من الآم الركبة بنسبة ٣٠ ٪ لأنه يقلل من الضغط على مفصل الركبة.

● ٢: أداء تمارين منتظمة لتقوية العضلة الرباعية للركبة. حيث أوصت دراسة أمريكية أن المواظبة على هذه التمارين من مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً بمعدل ١٢ مرة لكل ركبة لمدة أربعة أسابيع تساعد على تخفيف الآلام و تحسين القدرة على المشي- و يتكون التمرين من الآتي :

أ-أجلس على الكرسي ومد ساقك ثم ارفعها مستقيمة إلي مستوي الركبة الأخرى وانتظر في هذا الوضع لمدة عشرة ثوان (أو أقل إذا لم تستطع) ثم انزل الساق للأرض وهي مستقيمة أيضاً.كرر التمرين بمعدل ١٢ مرة على الركبتين (الشكل اليميني) مع أن يكون الفخذ ملاصقاً لسطح الكرسي.

ب- ضع منشفة مبرومة أسفل الركبة ثم اضغط عليها بالركبة مع شد صابونه الركبة ومشط الرجل لأعلى و استمر في هذا الوضع لأربع ثواني ثم أسترخي لمدة ٤ ثوان و كرر التمرين عشر مرات على الركبتين.(الشكل اليسار) و ينصح بالتوقف عن التمارين عندما يكون هناك ألماً شديداً أو عندما يزيد التمرين الألم بشكل كبير. و ينصح باستشارة الطبيب في هذه الحالات .



ذلك إلى تحسين الدورة الدموية لغضاريف وأنسجة الركبة وتقوية عضلاتها . على أن يتم ذلك بدون إجهاد لمفصل الركبة وفي غير أوقات الألم الشديد وعلى أرض مستوية ويفضل ارتداء حذاء رياضي أو حذاء طبي وتجنب الأحذية المسطحة.

- ٧ : استخدم عصا أو عكاز للاستناد عليها أثناء المشي حتى يقلل الضغط على مفصل الركبة . ويجب أن تمسك العصا في اليد العكسية للركبة المصابة فمثلا عندما تكون هناك خشونة في الركبة اليمني تمسك العصا باليد اليسرى.

مع تمنياتنا للجميع بالشفاء العاجل



- ٤ : تجنب الوقوف لفترات طويلة حيث يؤدي ذلك إلى زيادة الضغط على مفصل الركبة مما يزيد من خشونة الركبة وآلامها.
- ٥ : ابتعد عن تكرار صعود أو نزول السلالم و عند الحاجة إلى ذلك يفضل استناد اليد على ذراع السلم أثناء الصعود كما يفضل أن تصعد درجة درجة و أبدأ بالرجل السليمة أولاً.

- ٦ : واطب على الرياضة مثل رياضة المشي ثلاث مرات أسبوعيا لمدة ساعة حيث يؤدي

- ٣ : على المرضى المصابين تجنب ثني مفصل الركبة أكثر من ٩٠ درجة سواء بالجلوس على كرسي منخفض أو بثنيها بتربيع الساقين أو بالجلوس في وضع القرفصاء أو بالجلوس على الأرض أو أثناء الصلاة خاصة وضع قراءة التشهد حيث يفضل الجلوس على كرسي مرتفع يسمح بفرد الركبة .

