

إصابات الركبة

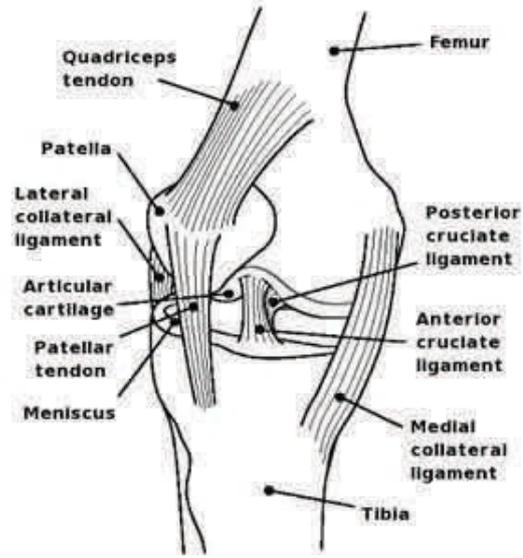
كيف نفهم إصابات الركبة

في الركبة كثير من الأنسجة الطرية، داخل المفصل وحوله.

إذا تعرّضت الركبة لضغوط غير اعتيادية مثل الالتواء أو الانتواء جانبياً، يمكن أن تتضرّر هذه الأنسجة ما ينجّم عنه وّثاءة أو تمزّق.

هذا الأمر يسبّب ألماً ومعدلات مختلفة من الورم في الركبة.

ستحتاج ركبتك عادة لإعادة الفحص من جانب طبيبك المحلي أو جراح عظم متى خفّ الألم. وهذا يساعد على تقييم ما إذا كانت هناك إصابة كبرى في الأربطة.



منظر جانبي للركبة

أول 48-72 ساعة

يرتكز العلاج المبدئي على مبادئ RICE (اختصار الكلمات الأربعة التالية)

- **الراحة** – تجنّب الأنشطة التي تسبّب الألم. إذا كنت لا تستطيع حمل وزن جسمك على ساقك بارتياح، استخدم عكازين.

- **التلج** – ضعه على ركبتك بصورة متقطّعة دون أن يكون ذلك لما يزيد على 20 دقيقة في المرة الواحدة. استخدم قطعة قماش رطبة، مثل المنشفة، بين الثلج وجلدك. تعمل كمادات الثلج التجارية على أفضل نحو لأنها تلتف حول جلدك.

- **الضغط** - يمكن أن يساعد استخدام رباط/جورب ضغط خلال النهار في تخفيف الانزعاج.

- **الرفع** - عند الاستراحة ارفع ساقك (بوسائد) فوق مستوى قلبك للحدّ من الورم.

- **تجنّب "الضرر"** - الحرارة والكحول والركض/الرياضة والتدليك.

نصائح عملية للمساعدة على شفائك

- استخدم وسائل مساعدة/عكازتين حسب التوجيهات.
- زد الوزن الذي تحمله على ركبتك تدريجياً كل يوم.
- البس أية مشدّات أو جبائر حسب التوجيهات، ولا تخلعها إلا للقيام بأعمال نظافتك الشخصية.
- خذ دواء الألم حسب تعليمات طبيب قسم الطوارئ وتابع مراجعة طبيبك المحلي أو الصيدلي في ما يتعلق بالمحافظة على تخفيف الألم.
- احضر المواعيد اللازمة لأية متابعة للعلاج.

اعرف الحقائق

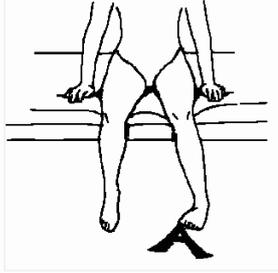
- تحتاج الإصابات الخفيفة للأنسجة الطرية ما بين 3-6 أسابيع للشفاء تماماً.
- هناك عضلات محدّدة في الركبة "تتوقف عن العمل" عند وجود ألم وورم في الركبة. ستساعد التمارين التي تمارسها على إعادة قيام هذه العضلات بعملها.
- من المهم جداً أن تستعيد أسلوب المشي الصحيح في مرحلة مبكرة لكي تعمل ركبتك بطريقة صحيحة.

إصابات الركبة

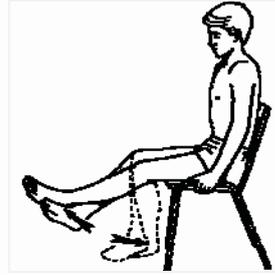
تمارين لتجربتها

ثني الركبة ومدّها

صيانة الكاحلين



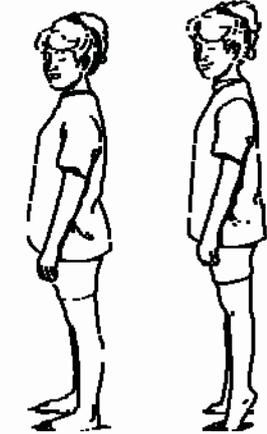
استخدم كاحلك وقدمك فقط لخطّ أحرف الأبجدية من أولها إلى آخرها.
قم بهذا التمرين 3 مرات على الأقل في اليوم.



احن ركبتك المصابة ثم مدّها بشكل مستقيم برفق.
قم بالتمرين 10 مرات، 3 مرات في اليوم.

تمارين حمل الوزن

تقوية عضلات الفخذين



حاول القيام بهذه التمارين بالدرجة التي يتيحها الألم بعد حوالي أسبوع من إصابتك.

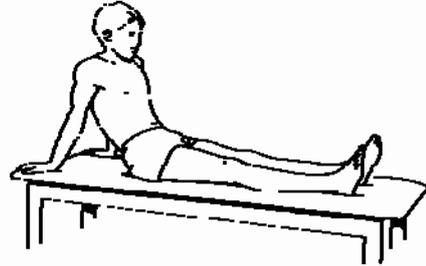
ارفع جسمك بالوقوف على رأس قدميك.

قم بالتمرين 10 مرات، 3 مرات في اليوم.

شدّ العضلات التي فوق ركبتك بضغط الركبتين من الخلف على السرير. يجب أن يؤدي ذلك إلى رفع كعبك عن السرير. يمكنك الإبقاء على أي مشدّات تلبسها.

حافظ على هذا الوضع لمدة 10 ثوانٍ.

قم بالتمرين 10 مرات، 3 مرات في اليوم.



متابعة العلاج

تعليمات:

- متابعة العلاج الفيزيائي حسب تعليمات طبيب قسم الطوارئ وحسب ما هو متوافر في منطقتك.
- راجع طبيب أمراض العظم حسب تعليمات طبيب قسم الطوارئ.

طلب المساعدة:

في حال وجود طارئ طبي توجّه إلى أقرب قسم للطوارئ أو اتصل على الرقم 000.



Emergency
Care Institute
NEW SOUTH WALES