

ألم الركبة الأمامي نشرة معلومات مستخدمي الخدمة

توفر NHS Fife معلومات يمكن الوصول إليها بتنسيقات مختلفة، بما في ذلك للأشخاص الذين يتحدثون لغات المجتمعات المحلية، والذين يحتاجون إلى إصدارات سهلة القراءة، والذين يتكلمون لغة الإشارة البريطانية ((BSL)، أو يقرأون بطريقة برايل أو يستخدمون التنسيقات الصوتية.

خدمة الرسائل النصية القصيرة من NHS Fife على الرقم 07805800005 متاحة للأشخاص الذين يعانون من ضعف السمع أو الكلام.

لمعرفة المزيد حول التنسيقات التي يمكن الوصول إليها، اتصل على:

fife.equalityandhumanrights@nhs.scot

أو على رقم الهاتف 729130 01592

الإصدار رقم 2.1.1.7	تاريخ الإصدار: سبتمبر 2016	تاريخ المراجعة: أكتوبر 2022 إذا كان تاريخ المراجعة قد مر، فسيتم تطبيق المحتوى حتى يتم نشر الإصدار التالي
---------------------	----------------------------	---

من إنتاج Fife Musculoskeletal Physiotherapy Service (فايف لخدمة العلاج الطبيعي للجهاز العضلي الهيكلي)

ما هو ألم الركبة الأمامي؟

يُعرف الألم حول عظمة رأس الركبة (الرضفة) أيضًا بألم الركبة الأمامي أو متلازمة الألم الرضفي الفخذي وقد يكون له أسباب عديدة. غالبًا ما يحدث بسبب تغيير وضع مفاصل الركبة بسبب مزيج من ضعف العضلات وتيبس الأنسجة الرخوة مما يُسبب الألم أو عدم الراحة.

ماذا يحدث؟

السبب هو الانحناء المتكرر للركبة في الأنشطة التي يوجد فيها الكثير من الضغط على الرضفة. قد تؤثر أي رياضة أو صعود السلالم أو المشي على التلال - خاصةً على أرض غير مستوية - على ألم الركبة الأمامي. لا يوجد تاريخ للإصابة لدى الكثير من الأشخاص. ويمكن أن يتبع أيضًا حادثًا مثل السقوط بشكل مباشر وبقوة على الرضفة. ويمكن أن يكون أيضًا بسبب التغيير في الغضروف الموجود أسفل الرضفة، والذي يصبح ليئًا وملتهبًا في بعض الأحيان.

من الذي يُصاب بألم الركبة الأمامي؟

ألم الركبة الأمامي حالة شائعة جدًا، ويمكن أن تُصيب الأشخاص في أي عمر.

ما هي الأعراض؟

من الشائع حدوث ألم أو وجع في الجزء الأمامي من الركبة. قد يظهر الألم بدون سبب واضح ثم يزداد سوءًا تدريجيًا مع النشاط، مثل:

- * صعود السلالم أو هبوطها
- * السير على أرض غير مستوية
- * الجثو على الركبة والانحناء
- * الركض (خاصة الانحدارات)
- * الجلوس أو القيادة لفترة طويلة

ما الذي يحدث في المستقبل على المدى الطويل؟

يمكن توقع التحسن بمرور الوقت وبعص الإرشادات والتمارين البسيطة. عادة لا يكون إجراء فحص الأشعة السينية للركبة ضروريًا.

كيف يمكنني علاجه؟

وضع الثلج

يساعد وضع الثلج أو الماء البارد على المنطقة المصابة على تقليل التورم. يجب عدم استخدامه إلا إذا كان لديك حس كامل حول المنطقة. يمكن تكرار وضع الثلج بانتظام - كل ساعتين في أول 24 ساعة. يجب أن يتم ذلك بعناية، حيث من الممكن أن تصاب بحروق الثلج.

طريقة استخدام العلاج بالثلج في المنزل

1. استخدم إما كيسًا من البازلاء المجمدة أو كيسًا بلاستيكيًا به مكعبات ثلج.
2. قم بتغطية المنطقة المراد علاجها بمنشفة سفر شاي مبللة أو قطعة قماش مبللة.
3. ضع كيس الثلج على المنطقة وثبته بمنشفة أو ضمادة.
4. اتركه لمدة 10 إلى 15 دقيقة على المناطق العظمية، ومن 20 إلى 25 دقيقة على مناطق أكثر لحمية أو عضلية.
5. افحص الجلد كل 5 دقائق وإذا أصبح لونه أبيض أو أزرق أو مبقعًا أو مؤلمًا أو به خدر أو وخز، فقم بإزالة كيس الثلج.

التمارين المبكرة

كرّر كل تمرين 3 مرات في اليوم إلى 10 مرات. إذا شعرت بالألم مع التمارين فقلّل عدد مرات التكرار، لكن توقف إذا استمر الألم واطلب النصيحة.

عند الجلوس أو الاستلقاء مع استقامة الساقين، ادفع ركبتيك لأسفل بقوة باتجاه السرير. استمر لمدة 5 إلى 10 ثوانٍ واسترخ. كرّر 10 مرات على الأقل.



في وضع الجلوس أو الاستلقاء على الظهر مع فرد إحدى ساقيك وثني الساق الأخرى. ارفع ساقك مسافة 20 سم من السرير. استمر لمدة 5 إلى 10 ثوانٍ تقريبًا - استرخ ببطء. كرّر التمرين 10 مرات على الأقل.



قد تكون الإحالة إلى أخصائي العلاج الطبيعي مناسبة للمساعدة في الإشراف على المزيد من التمارين أو الإدارة. في بعض الأحيان قد تكون مجموعة جرعات من مسكنات الألم لمدة قصيرة مناسبة أيضًا. الرجاء مراجعة طبيبك أو الصيدلي للحصول على إرشادات بشأن هذا.

للمزيد من الإرشادات:

www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/muscle-bone-and-joints

إرشادات للأنشطة البدنية

www.healthscotland.com/physical-activity.aspx

الفوائد الصحية للأنشطة البدنية

<http://www.youtube.com/watch?v=aUalnS6HIGo>

