

# التهاب المفاصل العظمي: مشكلة عالمية

التهاب المفاصل العظمي هو السبب الرئيسي للعجز.

520 مليون شخص حول العالم يعانون من التهاب المفاصل العظمي.



يشكل التهاب المفاصل العظمي للركبة

**60%**

من حالات التهاب المفصل العظمي.

في دراسة عالمية مكونة من 291 حالة طبية، احتل التهاب المفاصل العظمي

**11**

كأعلى عامل مؤدي للعجز. للخذ و الركبة المرتبة



في سنة 2017 عاش

**9.6**

مليون سنة شخص حول العالم لديهم عجز بسبب الإصابة بالتهاب المفاصل العظمي



ارتفع عدد

الأشخاص

المصابين بالتهاب

المفاصل العظمي بنسبة

**48%**

من سنة 1990 حتى سنة 2019

## ما هو التهاب المفاصل العظمي؟

التهاب المفاصل العظمي هو أكثر أنواع التهابات المفاصل شيوعاً. وقد يصيب أي مفصل متحرك، وتشكل مفاصل الركب، الحوض واليدين أكثر المفاصل تأثراً.

التهاب المفاصل العظمي هو مرض قد يبدأ باصابة طفيفة أو كبيرة للمفصل. في بداية المرض يكون لدى الجسم الموارد اللازمة لترميم هذه التغييرات، مع تقدم المرض يتعذر على أنظمة الترميم في الجسم مواكبة هذه التغييرات وتبدأ

أنسجة المفاصل في الانهيار. بما في ذلك ترقق الغضاريف، إعادة تشكل العظام، تكون الكتل العظمية و التهاب المفصل.

على الرغم من هذه التغييرات يمكن للمفصل أن يستمر في الحركة والعمل بشكل طبيعي دون أي ألم أو تصلب.



## يتصف التهاب المفاصل العظمي ب:

- الألم
- ضعف وتدهور الوظائف الجسدية
- ضعف العضلات
- تيبس المفصل
- انخفاض جودة الحياة المتعلقة بالصحة
- على الرغم من هذه التغييرات يمكن للمفصل أن يستمر في الحركة والعمل بشكل طبيعي دون أي ألم أو تصلب.



## ما الذي يسبب التهاب المفاصل العظمي؟

ان السبب الرئيسي وراء الإصابة بالتهاب المفاصل العظمي غير واضح حتى الان. الا أن عوامل الخطر تتضمن التالي:

- زيادة الوزن و السمنة
- وجود إصابة سابقة بالمفصل و / أو جراحة بالمفاصل و / أو تاريخ من الاستخدام المفرط للمفصل
- الجينات و الوراثة (مثل تاريخ عائلي مرضي بالإصابة بالتهاب المفاصل العظمي)

## يمكن تشخيص التهاب المفصل العظمي بدون فحوصات اذا كان الشخص:

- عمره 45 أو أكثر
- وجود آلام مفاصل مرتبطة بالنشاط الحركي
- عدم وجود تيبس في المفاصل صباحاً أو وجوده لمدة لا تتعدى 30 دقيقة
- \* يمكن أيضاً تشخيص التهاب المفاصل العظمي في الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 45، عادة بعد إصابة المفصل بضربة



## كيف يساعد العلاج الطبيعي حالات التهاب المفصل العظمي؟

ان ممارسة التمارين الرياضية هي خط العلاج الأول لالتهاب المفاصل العظمي. بالإضافة الى مساعدتك في اختيار أفضل التمارين، يقدم أخصائيو العلاج الطبيعي النصيحة و التوعية بخصوص تخفيف الألم و طرق التعامل مع التهاب المفاصل العظمي. كما يمكنهم تعليمك كيفية تحسين حركة مفاصلك و المشي، وكذلك كيفية تقوية عضلاتك.

ان كنت بحاجة لتبديل مفصل، فانه من الأرجح أنك ستقابل اخصائي العلاج الطبيعي قبل و بعد العملية. سيساعدك اخصائي العلاج الطبيعي في تهيئتك للحصول على أقصى استفادة من العملية الجراحية، كما سيساعدك على التعافي جيداً بعد الجراحة.



World  
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER