

# تفادي التهاب المفاصل العظمي

التهاب المفاصل العظمي هو أكثر أنواع التهابات المفاصل شيوعاً.



الوقاية و العلاج المبكر هم أمران أساسيان لمنع العبء المتزايد من التهاب المفاصل العظمي.

في العقود القادمة، سيواجه العالم ارتفاعاً حاداً في الطلب على جراحات استبدال الركبة، حيث تتوقع بعض البلدان زيادة قدرها 900%.



بالنسبة لبعض الأشخاص ، يزداد التهاب المفاصل سوءاً بمرور الوقت ، وهذا هو سبب أهمية الحصول على مساعدة لأعراضك عند ظهورها لأول مرة.

حتى وان كنت تعاني حالياً من التهاب المفاصل العظمي، فان هناك خطوات يمكنك اتخاذها الان لمنعك من التدهور و تحسين نوعية حياتك و رفاهيتك.

ممارسة التمارين بشكل مستمر و منتظم تقلل من خطر الإصابة بالتهاب المفاصل العظمي، كسور الفخذ، و خطر السقوط عند كبار السن، كما قد تمنع أو تؤخر الحاجة للعمليات الجراحية.



التاريخ المرضي العائلي: التهاب المفاصل العظمي قد يكون منتشرًا ضمن العوائل، إلا أن الدراسات لم تحدد جينا واحدا مسؤولاً عن ذلك.

عوامل الخطر للإصابة بالتهاب المفاصل العظمي:

إصابة سابقة في المفاصل في أي عمر: (بما في ذلك الإصابات في عمر الطفولة أو الشباب)  
العمر: يزيد خطر الإصابة في التهاب المفاصل العظمي كلما تقدم العمر  
كونك امرأة: التهاب المفاصل العظمي شائع في النساء أكثر من الرجال



أكثر عوامل الخطر القابلة للتعديل هي إصابة المفاصل و السمنة

## إصابة المفاصل

بعد إصابة المفصل، يجب أن يكون إعادة التأهيل الذي يتضمن العلاج بالتمارين الرياضية (وتثقيف المريض) هو الخط العلاج الأول بغض النظر عما إذا كنت بحاجة لعملية جراحية أم لا.



من المهم العودة الى المستويات الموصى بها من النشاط البدني و الحفاظ على قوة العضلات المحيطة بالمفصل بعد الإصابة، اذا كنت تواجه صعوبة في زيادة نشاطك البدني أو المهام البدنية الأخرى المتعلقة بوظيفتك أو استجمامك فتحدث الى اخصائي علاج طبيعي حول تقديم تمارين محددة لتسهيل ذلك عليك.

## خسارة الوزن

تزيد السمنة و زيادة الوزن من خطر الإصابة بالتهاب المفاصل العظمي عن طريق وضع ضغط اضافي على مفاصلك و زيادة الالتهاب في مفاصلك.  
ان خسارة الوزن بالشكل الصحيح تساعد في التقليل من خطر إصابة الشخص بالتهاب المفاصل العظمي كما يمكنها أن تحسن الأعراض في الأشخاص الذين يعانون بالفعل من التهاب المفاصل العظمي.

فرصة أقل  
لشكاوي الركبة  
بعد 6 سنوات

90%

=

خسارة الوزن

5 كيلو أو  
5%

## تفادي اصابات المفاصل

تحدث الى اخصائي العلاج الطبيعي حول بناء برنامج تدريبي فردي خاص بك. ان ذلك من شأنه أن يقلل من خطر اصابات الركبة بنسبة قد تصل الى 50% و قد يساعد ذلك في منع التهاب المفاصل العظمي.  
ان كنت بالفعل تمارس الكثير من الرياضة، فقم بالتواصل مع اخصائي العلاج الطبيعي حتى ينصحك بكيفية منع و تفادي الاصابات و دمج قوة التدريب المناسبة الخاصة بتلك الرياضة.



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER



World  
Physiotherapy

www.world.physio/wptday