

# التهاب المفاصل العظمي: حقيقة أم خرافة؟

## خرافة



التهاب المفاصل العظمي يؤثر فقط على كبار السن

### حقيقة

على الرغم من ان التهاب المفاصل العظمي أكثر شيوعًا مع تقدمك في العمر ، إلا أنه يمكن أن يؤثر على الأشخاص في العشرينات والثلاثينات من العمر أيضًا. ما يصل إلى 50 ٪ من الشباب سيصابون بالتهاب المفاصل العظمي في غضون 10-15 سنة . هذا يعني أنه يجب عليهم العيش مع هذا الالتهاب لفترة أطول ، مما قد يؤدي إلى زيادة العجز وتقليل جودة الحياة. لهذا السبب ، يحتاج الشباب المصابون بإصابة في المفاصل إلى أن يتعلموا كيفية الحد من زيادة خطر إصابتهم بالتهاب المفاصل.

## خرافة



أحتاج إلى تصوير بالأشعة السينية أو التصوير بالرنين المغناطيسي لتشخيص التهاب المفاصل

### حقيقة

لا توجد علاقة قوية بين أعراض التهاب المفاصل العظمي (بما في ذلك الألم) والتغيرات الهيكلية للمفصل التي تظهر في الأشعة السينية أو فحوصات التصوير بالرنين المغناطيسي. في الواقع ، يمكن أن تظهر الأشعة السينية لدى بعض الأشخاص تغييرًا كبيرًا في المفاصل ، لكنهم يعانون من ألم ضئيل للغاية. هذا يعني أن الاعتماد على المعلومات من عمليات المسح وحدها يمكن أن يكون غير مفيد. لا يلزم إجراء الأشعة السينية أو الفحوصات أو اختبارات الدم إلا إذا احتاج الطبيب لاستبعاد الأسباب الأخرى لألم المفاصل.

## خرافة



المزيد من الألم = المزيد من الضرر

### حقيقة

يعتبر الشعور بالألم معقدًا ولا يرتبط ارتباطًا مباشرًا بالتغيرات الهيكلية في مفصلك. المزيد من الألم لا يعني المزيد من التغيرات الهيكلية في المفصل. تتأثر تجربة الألم الخاصة بك يتأثر بمشاعرك ومزاجك وقلقك والتوتر وقلة النوم والتعب ومستوى النشاط والتهاب في الموقع.

## خرافة



بغض النظر عما أفعله ، فإن الالتهاب المفصلي العظمي الخاص بي سيزداد سوءًا

### حقيقة

هناك أشياء إيجابية ونشطة يمكنك القيام بها للمساعدة في تخفيف الألم المرتبط بالتهاب المفاصل العظمي ، مثل المشي والتقوية وتمارين التوازن. فقط حوالي ثلث الأشخاص يزدادون سوءًا بمرور الوقت ويرى البعض تحسنًا في الألم والعجز. يعاني معظم الناس من فترات يكون فيها الألم أفضل أو أسوأ ، لكنه لا يزداد سوءًا بشكل عام. سيكون أخصائي العلاج الطبيعي الخاص بك قادرًا على إرشادك حول كيفية الحفاظ على النشاط.

## خرافة



التمرين سوف يضر مفاصلي بشكل أكبر

### حقيقة

العكس هو الصحيح. التمرين والحركة أمان وأفضل دفاع ضد التهاب المفصلي العظمي. تعمل كمواد تشحيم للمفاصل وتساعد في الحفاظ على صحة المفاصل. يتجنب العديد من الأشخاص استخدام مفاصلهم المؤلمة خوفًا من تفاقمها. ولكن عندما لا نحرك مفاصلنا ، فإنها تصبح أكثر تيبسًا وتضعف العضلات.

تحدث إلى أخصائي العلاج الطبيعي حول التمارين المناسبة لك.

## خرافة



تعني "التمزق أو الإهتراء" أو "العظم على العظم" التهاب

### حقيقة

لا ينتج التهاب المفاصل العظمي عن "اهتراء" المفصل بمرور الوقت بسبب الاستخدام. التهاب المفاصل العظمي هو مرض يتداخل مع كيفية إصلاح الغضروف بنفسه في مفاصلنا. الإصابة بالتهاب المفصل العظمي ليست حتمية ولن يصاب بها الجميع مع تقدمهم في العمر.

تعد ممارسة النشاط البدني وتقوية العضلات حول المفصل وفقدان الوزن ، إذا كنت بحاجة إلى ذلك ، من أهم الأمور التي يمكنك القيام بها للتحكم في التهاب المفصل العظمي لديك.

سيكون أخصائي العلاج الطبيعي قادرًا على تقديم المشورة بشأن أفضل برنامج تمرين لك.



World  
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER