

ما هو التهاب المفاصل؟

يمكن أن يجعل التهاب المفاصل الحياة صعبة عن طريق الحد من الحركة وجعل القيام بالأنشطة اليومية أكثر صعوبة. يمكن أن يؤثر على قدرة الناس على العمل والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية والترفيهية. عادة ما يرتبط التهاب المفاصل بالاكنتاب أو القلق.

يمكن أن تختلف أعراض التهاب المفاصل من أسبوع لآخر ، وحتى من يوم لآخر. ومع ذلك ، من خلال العلاج والنهج المناسبين ، يمكنك التحكم في الأعراض والعيش بشكل جيد.



يُعرّف التهاب المفاصل بأنه التهاب حاد أو مزمن في المفاصل. يمكن أن تشمل الأعراض الألم والتورم والتصلب والاحمرار مما قد يساهم في ضعف الوظيفة والمهارة. التهاب المفاصل ليس حالة واحدة. هناك العديد من أنواع مختلفة. يمكن أن يؤثر على الأشخاص من جميع الأعمار واللياقة البدنية - بما في ذلك الأطفال والمراهقين والرياضيين. بعض أشكال التهاب المفاصل أكثر شيوعًا عند كبار السن.

مهما كان نوع التهاب المفاصل الذي تعانيه ، فإن البقاء نشيطًا بدنيًا واختيار سلوكيات نمط الحياة الصحية سيساعدك على البقاء متحررًا وقادرًا على المشاركة في الأنشطة التي تهتمك.

أعراض التهاب المفاصل

يؤثر التهاب المفاصل على الأشخاص بطرق مختلفة وكل حالة لها أعراض محددة. ومع ذلك ، فإن بعض أعراض المفاصل الشائعة هي:

- ألم المفاصل
- التيبس (خاصة في الصباح الباكر)vvvv
- التهاب (تورم)
- جلد دافئ أو أحمر على المفصل المصاب
- ضعف وفقدان الكتلة العضلية



يمكن أن يكون لبعض الأنواع من التهاب المفاصل أعراض لا تتعلق مباشرة بمفاصلك:

- ألم منتشر
- التعب الشديد
- الجلد المتقشر والمثير للحكة (الصدفية)
- التغييرات في أطراف الأصابع أو أصابع القدم
- طفح جلدي
- حمى
- فقدان الوزن
- الأعراض التي تصيب أجهزة الجسم الأخرى ، بما في ذلك العين والقلب والرئتين والأعصاب



أنواع التهاب المفاصل

هناك العديد من أنواع التهاب المفاصل. والأكثرها شيوعًا ما يلي:



هشاشة العظام



النقرس



التهاب المفصل الروماتويدي



التهاب المفاصل الشبائي مجهول السبب (JIA)



التهاب المفاصل الفقاري (بما في ذلك التهاب المفاصل الفقاري المحوري)

كيف يمكن أن يساعد العلاج الطبيعي

من المهم أن تظل نشطًا وتستمر في الحركة عندما تكون مصابًا بالتهاب المفاصل. أخصاصيو العلاج الطبيعي هم جزء من فريق متعدد التخصصات يمكنه مساعدتك في إدارة التهاب المفاصل. سيكونون قادرين على تقييم حالتك وقدراتك وإرشادك حول كيفية الحفاظ على النشاط والمساعدة في إدارة الأعراض. يمكن لأخصائيي العلاج الطبيعي أن يعمل معك ومع مقدمي الرعاية الصحية الآخرين للمشاركة في وضع خطة مخصصة لمساعدتك في العودة إلى ما هو مهم بالنسبة لك. الاستراتيجيات المتبعة قد تشمل ما يلي:

- ابتكار برنامج تمارين يناسب احتياجاتك
- بناء مستويات القوة والقدرة على التحمل والتنقل والنشاط
- مساعدتك على إيجاد التوازن بين الراحة والنشاط
- مساعدتك في تحديد خيارات أسلوب الحياة المفيدة
- دعمك لتنمية مهارات التعامل مع الألم والتورم والتيبس
- مساعدتك على تعديل الأنشطة في العمل والمنزل
- تقييمك بشكل شامل ومساعدتك في الوصول إلى الرعاية من المهنيين الآخرين ، مثل الأخصائيين الطبيعيين اخصائيي النفسي والمعالجين المهنيين وغيرهم



World
PT Day
2023

سبتمبر ٨



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday