



# الفصال العظمي (خشونة المفاصل)

## Osteoarthritis



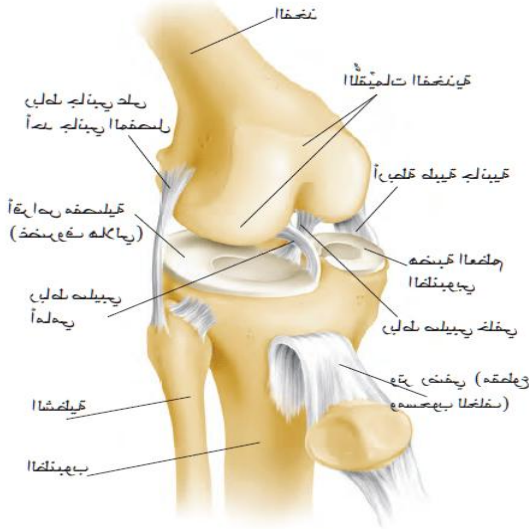
قسم الامراض الروماتيزمية

المستشفى السلطاني

# الفصال العظمي (خشونة المفاصل) Osteoarthritis

## تعريف المفصل

المفصل هو حيث يجتمع اثنين أو أكثر من العظام ويسمح للعظام المجتمعة بالتحرك بحرية ولكن ضمن حدود. والركبتين لها حلقات إضافية من الغضروف بين العظام. هذه تسمى الهلالية وهي تعمل على امتصاص الصدمات وتحمل ثقل الجسم بشكل متساو عبر المفصل.



## ما هو الفصال العظمي (خشونة المفاصل)؟



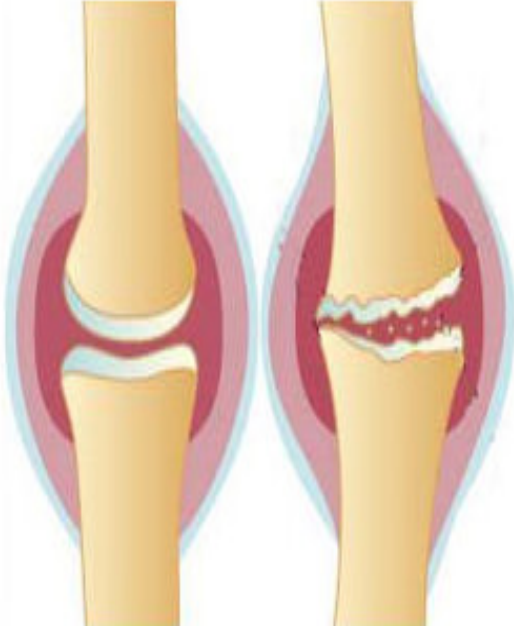
هو آلام في المفاصل نتيجة قلة أو اختفاء المادة اللزجة التي تسهل حركة الركبتين مما يؤدي إلى الاحتكاك وبالتالي حدوث الآم عند القيام بأي مجهود في الحركة، وتزيد حدة هذا المرض عند البالغين من العمر 45 سنة فما فوق لكن بنسب متفاوتة، تبعا للوزن وطبيعة العمل أو الحركة التي يقوم بها المصاب الذي يعاني من آلام ميكانيكية مرتبطة بما يبذله من حركة. وتآكل الغضروف في الركبة هو السبب الرئيسي في خشونتها. و الغضروف المبطن لسطح المفصل يبدأ بالتآكل مع التقدم في السن وبالتالي تصبح هناك فجوات على سطح الغضروف الذي يقوم بتسهيل حركة

العظم على العظم الآخر ومع الوقت تزداد هذه الفجوات على سطح الغضروف، وتصل إلى مرحلة أن يتآكل تماما في بعض المناطق، مما يقوي فعل الاحتكاك بين العظمين .

## انواع الفصال العظمي

- **الفصال الأولي:** سببه الرئيسي عدم اكتمال نمو النسيج الغضروفي لأسباب غير معروفة، أو عيوب خلقية في المفصل.
- **الفصال الثانوي:** وهي تكون بسبب أمراض المفاصل الروماتيزمية والترسبات مثل مرض النقرس

## الأعراض الرئيسية لالتهاب المفاصل



هي آلام وتيبس في المفاصل المتأثرة. والآلم يميل إلى أن يكون أسوأ عند تحريك المفصل أو في نهاية اليوم. قد تلاحظ أن المفصل يبدو متورماً بسبب تجمع السوائل وقد يكون التورم ناجم عن بروز عظاميات حول المفصل. ويسبب التغيرات في الطقس إلى جعل الألم في المفاصل أسوأ، وخاصة الطقس الرطب جنباً إلى جنب مع انخفاض الضغط الجوي. وكذلك قد يختلف الألم تبعاً لمدى نشاط الفرد.

## ما هي الأسباب؟

- الوراثة: حيث أثبتت الدراسات وجود عوامل وراثية لهذا المرض. التهاب المفاصل العقيدي، الذي يؤثر بشكل خاص على أيدي النساء في منتصف العمر، ينتشر بشكل واضح في الأسر. وترتبط بعض أشكال نادرة من هشاشة العظام التي تبدأ في سن مبكرة مع الجينات.
- السمنة: وهي من أهم مسببات هذا المرض.
- العمر: تزداد الإصابة مع تقدم السن ومع فقدان الغضاريف لحيويتها.
- الاجهاد المتكرر للركبة: كمن يعمل لفترات طويلة بوضعية ثني الركبة.
- الرضوض السابقة في الركبة
- النساء يصبين بهذا المرض أكثر من الرجال.
- تشوهات خلقية في المفاصل والتي قد تؤدي الى خشونة في المفاصل.
- نتيجة التهابات المفاصل المختلفة مثل التهاب المفاصل الروماتويدي والنقرس.

## ما هي المفاصل المتأثرة؟

تقريبا أي مفصل من الممكن ان يصاب بخشونة المفاصل وقد يؤثر على الركبتين والوركين واليدين والعمود الفقري وأصابع القدم الكبيرة والإبهام، وخلافا لالتهاب المفاصل الروماتويدي، فان الفصال العظمي لا يصيب الأعضاء الداخلية في الجسم.



## التشخيص؟

من المهم جدا الحصول على تشخيص دقيق إذا كنت تعتقد أن لديك الفصام العظمي. وعادة ما يتم تشخيص الفصام العظمي على أساس الأعراض والعلامات السريرية والأشعة. ولا يوجد فحص دم محدد لتشخيصه، وعلى الرغم من هذا فإن طبيبك قد يقترح عليك بعض الفحوصات لاستبعاد الأنواع الأخرى من التهابات المفاصل.

الأشعة السينية هي الاختبار الأكثر فائدة لتشخيص الفصام العظمي. وقد تظهر الأشعة السينية تغييرات مثل نتوءات عظمية أو تضيق في لمسافة بين العظام. وسوف تظهر أيضا ما إذا كان هناك أي رواسب الكالسيوم داخل المفصل. التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI) قد يكون مفيدا إذا أردنا استبعاد حالات التهاب أو تمزق الغضاريف والاطوار حول المفاصل. الاختبارات الأخرى مثل اخذ عينة من المفصل وتنظير المفصل.

عادةً ما يتم تشخيص المرض عن طريق تاريخ المرض والأشعة السينية. والتغيرات الملاحظة لدى المريض وهي:

- تكون أكياس تحت غضروفية
- تقلص مساحة المفصل
- تكون نتوءات عظمية

وعادة التغيرات الملاحظة في الأشعة السينية لا تتواءم مع الصورة السريرية كون معظم المرضى لا يشعرون بأي آلام في المفاصل.



# العلاج

## • المسكنات:

هي أدوية تصرف بشكل خاص ضد الألم وهي مفيدة لمعظم أنواع الألم. وهناك عدة أنواع منها:

الباراسيتامول او الاسيتامينوفن (**Paracetamol**): مثال على مسكن بسيط. هو الدواء الشائع الذي يستخدم لعلاج الام الفصال العظمي. وهناك الكثير من التسميات التجارية مثل الأدول او البندول.

## العقاقير غير الستيرويدية المضادة للالتهابات (**NSAIDs**):

مضادات الالتهاب غير الستيرويدية تجمع بين آثار تخفيف الألم مع عمل إضافي وهو تقليل الالتهابات التي هي السبب الرئيسي للألم في العديد من الحالات - بما في ذلك معظم

أشكال التهاب المفاصل - وهذه الأدوية يمكن أن يكون مفعولها فعالا ومضاعفا ضد الالام المزمنة.

ويمكن استخدامها في تركيبية مع المسكنات البسيطة أو المركبة المذكورة أعلاه. ومثال على هذه الادوية: الإيبوبروفين (Ibuprofen) والديكلوفيناك ( Diclofenac ) و النابروكسين ( Naproxen ).

إذا كان لدى الشخص فشل كلوي او عسر الهضم الشديد أو القرحة الهضمية في الماضي يجب استخدام مضادات الالتهاب غير الستيرويدية بحذر تحت إرشادات الطبيب المعالج. و هناك بعض مضادات الالتهاب غير الستيرويدية على سبيل المثال (ايبوبروفين ، ديكلوفيناك) تتوفر على شكل مواد هلامية يتم استعمالها موضعيا على الجلد حول المفاصل المؤلمة.

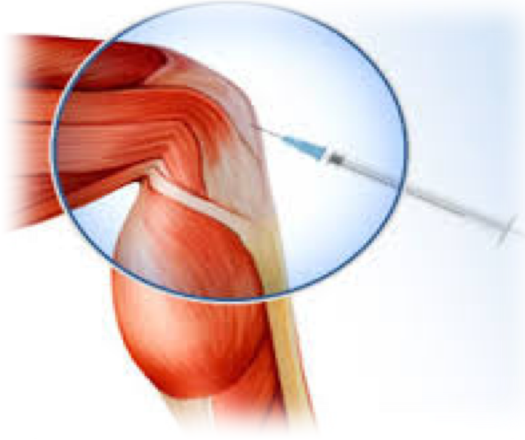
و هناك نوع اخر من هذه الادوية و يسمى عادة بـكوكسيبيس (Cox2 Inhibitors)

مثل سيليكوكسيب ( Celecoxib ) أو إتوريكوكسيب (Etoricoxib) ومثل جميع العقاقير، يمكن أن تكون مضادات الالتهاب غير الستيرويدية في بعض الأحيان آثار جانبية، ولكن طبيبك سوف يتخذ الاحتياطات اللازمة للحد من مخاطر هذه الأعراض على سبيل المثال، عن طريق وصف أقل جرعة فعالة لأقصر فترة زمنية ممكنة.

مضادات الالتهاب غير الستيرويدية يمكن أن تسبب مشاكل في الجهاز الهضمي (اضطرابات في المعدة، وعسر الهضم، أو تلف بطانة المعدة) لذلك في معظم الحالات فإنها سوف توصف مع دواء يساعد على حماية المعدة.

مضادات الالتهاب غير الستيرويدية تحمل أيضا زيادة طفيفة في خطر الإصابة بأزمة قلبية أو السكتة الدماغية. على الرغم من أن الخطر المتزايد صغير، فإن طبيبك سوف يكون حذرا بشأن وصف مضادات الالتهاب غير الستيرويدية إذا كانت هناك عوامل أخرى قد تزيد من هذه المخاطر.

● **الدهونات الموضعية:** وهي تعطي راحة آنية وتساعد على تطرية المفصل وتخفف الالام.



● **حقن الكورتيزون:** وهي

تحقن في المفصل المصاب

لتخفيف الالتهابات

والتورمات ويبدأ مفعول

الابرة في غضون يومين او

أكثر، ويمكن أن تحسن الألم

لعدة أسابيع أو حتى أشهر ،

وخاصة في الركب المؤلمة

جداً و لمساعدة الناس في السفر او المناسبات الاجتماعية

- **مضادات الاكتئاب:** قد تساعد على تخفيف الاكتئاب المصاحبة مع الألم المزمن. وهناك عدد غير قليل من الأدوية المضادة للاكتئاب لها آثار مسكنة مثل الاميتريبتيلين (Amitriptyline) الدولوكستين (Duloxetine). وتعمل هذه الأدوية عن طريق تغيير مستويات بعض المواد الكيميائية في الدماغ والحبل الشوكي التي ترتبط بحساسية الألم ومشاكل النوم.

- **مضادات التشنجات:** مثل الغابابنتين (Gabapentin) والبريغابالين (Pregabalin) وهي ادوية تستخدم لعلاج التشنجات و الاعصاب، ولكن الدراسات اثبتت فعاليتها في علاج الالام المزمن وخاصة تلك الناجمة عن الأضرار التي لحقت بالأعصاب.

## الجلوكوزامين والكوندروتين:

كثير من الناس يتناولون الجلوكوزامين وأقراص الكوندروتين. هذه هي المركبات التي توجد عادة في الغضروف المفصلي، وتشير بعض الدراسات إلى أن تناول هذه المكملات الغذائية قد يحسن صحة الغضاريف التالفة. ومع ذلك، فإن الدراسات الأخرى لا تظهر أي فائدة وحتى الآن لا نزال لا نعرف على وجه اليقين فعالية الجلوكوزامين و الكوندروتين. وهي متوفرة في الصيدليات. وسوف تحتاج إلى تناول جرعة من 1.5 غ من الجلوكوزامين يوميا، وقد تحتاج إلى أخذها لعدة أشهر قبل أن تتمكن من معرفة ما إذا كانت مفيدة.

الجلوكوزامين يمكن أن يؤثر على مستوى السكر في دمك، لذلك إذا كنت مصابا بمرض السكري، يجب عليك مراقبة مستويات السكر في الدم والاطلاع على طبيبك إذا زادت. يجب عليك أيضا رؤية الطبيب لفحص الدم بانتظام إذا كنت تأخذ حبوب الوارفارين (Warfarin) التي ترقق الدم لأنها تتفاعل مع هذه الحبوب وتزيد من مفعولها.

## حقن حمض الهيالورونيك:

إنَّ الحُقْنَ من هذه المادة قَدْ تُساعد على تزليق وِحماية الغضروف، وبذلك تُعزز المرونة وتخفف الألم. وتتضمَّن هذه الحقن: حقن (الهيالورنين) هياالغين و ( هياالان )سينفسك.

## الجراحية العملية

قد ينصح الجراحة إذا كان الألم شديد جدا أو لديك مشاكل في الحركة. ويتم تنفيذ العديد من الآلاف من الورك والركبة بدائل كل عام لالتهابات وخشونة المفاصل، وغيرها من بدائل مشتركة أصبحت شائعة على نحو متزايد. الجراحة يمكن أن تكون جيدة جدا لتخفيف الألم في حالة ان العلاجات الأخرى لم تعط ما يكفي من تخفيف الالم.

في بعض الأحيان قد تستخدم تقنيات جراحة ثقب المفتاح لغسل شظايا العظام وغيرها من الأنسجة من ركبته وهذا ما يسمى الغسل بالمنظار ويستحسن عمل هذا اذا حدث و أقفل الركبة من الحركة.

## ماذا يمكنني أن أفعل لأساعد نفسي؟

ليس هناك علاج طبي للفصال العظمي حتى الآن، ولكن هناك الكثير الذي يمكنك القيام به لتحسين الأعراض الخاصة بك. وتدابير المساعدة الذاتية تلعب دوراً مهماً جداً في تخفيف الألم، وتقليل الفرص من ان تصبح الآلام أسوأ.

### ممارسه الرياضة

من المهم جداً الحفاظ على حركة المفاصل. سوف تحتاج إلى التوازن الصحيح بين الراحة وممارسة الرياضة. معظم الناس الذين يعانون من الفصال العظمي يشعرون بتحسن من ادخال النشاط في حياتهم في حين هناك مجموعة قليلة قد يزيد النشاط من آلامهم. والتمارين الرياضية تؤدي الى تعزيز وتحسين قوة العضلات التي تدعم المفاصل وتسندها، حيث ان الفصال العظمي قد تضعف هذه العضلات. وهذا أمر هام بصفة خاصة.





## تقليل الضغط على المفاصل

وبصرف النظر عن إبقاء العين على وزنك،  
هناك عدد من الطرق الأخرى التي يمكن أن تقلل  
من الضغط على المفاصل الخاصة بك:

• ارتداء أحذية ذات كعب منخفض مع بطانة  
سميكة وناعمة (الأحذية الرياضية). (سوف يعمل

سمك الباطن على امتصاص الصدمة من قدميك والركبتين والوركين والظهر. اما الكعب  
العالي فسيغير زاوية الوركين والركبتين والمفاصل إصبع القدم الكبيرة ويضع ضغطا  
إضافيا عليها.

• استخدام عصا المشي للحد من الوزن والإجهاد على الورك أو الركبة المؤلمة.

ويمكن لأخصائي العلاج الطبيعي تقديم المشورة بشأن الطول الصحيح وكيفية

وضع وزنك من خلال العصا.

- لا تعالج جميع الوظائف المادية في آن واحد. عليك بتقسيم الاعمال الصعبة إلى اجزاء أصغر حتى لا تضع ثِقلاً كبيراً على المفاصل.
- وبإمكان أخصائي العلاج المهني تقديم المشورة لك حول كيفية حماية المفاصل الخاصة بك ويدلك على المعدات الخاصة أو الأدوات التي من شأنها أن تجعل المهام اليومية أسهل.

## الغذاء الصحي:

الاكثار من الفواكه والخضروات والتقليل من الدهون والسكريات. شرب كميات جيدة من السوائل.

ارجو قراءة كتيب **التغذية والتهابات المفاصل**.

## استخدام الكمادات

- كمادات الماء الساخن أو الوسادة القابلة لإعادة التسخين قد تساعد في تخفيف نوبات الألم الشديدة ويمكن أن تساعد أيضا كمادات الثلج على تخفيف الألم، ولكن لا تضع كمادات الثلج او الحرارة مباشرة على بشرتك.





## دعامات الركبة:

- هناك المزيد من الأدلة لدعم استخدام دعامات الركبة لآلام المفاصل أصبحت متاحة. هناك عدة أنواع منها حيث يمكن أن تساعد على تحقيق الاستقرار في الركبة وجعلها تتحرك بشكل صحيح. يمكنك شراء دعامات الركبة من المحلات الرياضية او الصيدلية، ولكن يجب عليك التحدث إلى أخصائي العلاج الطبيعي حيث بإمكانه ان يوصيك بالنوع الأفضل لك.

## العلاج بالإبر الصينية:

هناك بعض الأبحاث التي تبين أن الوخز بالإبر يمكن أن يوفر في بعض الأحيان الراحة من آلام التهاب المفاصل، على الرغم من أن هذا قد يكون قصير الأجل، مما يعني أنك سوف تحتاج إلى تكرار جلسات الوخز بالإبرة. ولا تظهر دراسات أخرى أي فائدة من الوخز بالإبر.



## تحفيز العصب عبر الجلد ( TENS )

- وجد بعض الأفراد أن أجهزة تحفيز العصب الكهربائيّة عبر الجلد (TENS) تساعد على تخفيف الألم الناجم عن الفصال العظمي.



## المساعدة الذاتية قبل النوم.



إذا كان الألم يسبب لك مشكلة في الليل، فقد تساعدك الحرارة على تخفيف الألم. جرب حماما ساخنا قبل الذهاب إلى السرير، أو استخدم كمادات ماء ساخن، أو عن طريق وضع كيس القمح بعد تسخينه في الميكروويف أو عن طريق استخدام بطانية كهربائية.

وبإمكانك أخذ مسكن الألم قبل ساعتين من الذهاب إلى الفراش حيث يمكن أن يخفف الألم في الليل حتى تتمكن من الحصول على النوم هادئ بسهولة أكبر.

## المراجع:

- Jordan KM, Arden NK, Doherty M, et al EULAR Recommendations 2003: an evidence based approach to the management of knee osteoarthritis: Report of a Task Force of the Standing Committee for International Clinical Studies Including Therapeutic Trials (ESCISIT) Annals of the Rheumatic Diseases 2003;62:1145-1155
- Steroids .Arthritis Research UK. [www.arthritisresearchuk.org](http://www.arthritisresearchuk.org). 2012.
- Paediatric Rheumatology International Trials Organisation (PRINTO).[www.printo.it/pediatric-rheumatology/SA](http://www.printo.it/pediatric-rheumatology/SA).

تحت اشراف:

الدكتورة نصره خلف العذوبية



الطبعة الاولى

**2017**