

علاج التهاب المفاصل وخشونة الركبة

تعتبر سبل علاج التهاب المفاصل وخشونة الركبة المتوفرة كثيرة، ولكن للحصول على نتائج مرضية يجب إتباع العلاج وفقا للأصول للوصول إلى عدة غايات منها:

العناية بالمفصل من خلال برنامج الرياضة اللازمة مع عدم الإجهاد والراحة.

العناية بالوزن والتوازن الغذائي.

التحكم في الألم والتخلص منه إن أمكن بالعقاقير الدوائية.

الوصول إلى نمط الحياة الصحية، إذ أثبتت الأبحاث أن التمارين الرياضية أفضل سبل العلاج لخشونة المفاصل، فهي تخفف الألم وتزيد من الليونة وتحسن من تدفق الدم كما أنها تنقص الوزن وتحافظ عليه من الزيادة، وتحسن المزاج والشكل الخارجي.

ومن المهم سؤال الطبيب المعالج عن نوع الرياضة المناسبة تبعاً لوضع المفاصل.

كما ويوجد دائماً في خطة علاج التهاب المفاصل وقت مستقطع لراحة المفاصل ويعتمد في ذلك على شعور المريض بالألم، فهو أكثر من يعرف متى يجب عليه التوقف عن بذل المجهود ومتى يجب عليه الإبطاء وأخذ فترة راحة.

وفي بعض الحالات قد تستخدم الكمادات الدافئة للتخلص من الألم والتنميل وفي الحالات الأخرى قد تفيد الكمادات الباردة، كما أن القيام بالعلاج الطبيعي المائي تحت إشراف الطبيب يفيد جداً في تخفيف الألم والتيبس الحاصل.

ويبقى العلاج الدوائي بحسب شدة الألم وحاجة المريض له ومن الأدوية المسكنة المستخدمة الاسيتامينوفين أو البنادول، ومضادات الالتهاب غير الستيرويدية كالفلوتارين والبروفين، كما تستخدم الكريعات والمراهم الموضعية أيضاً لتخفيف الألم.

كما يمكن حقن العقار داخل المفصل وتختلف فاعليتها من شخص إلى

آخر وقد يحتاج الشخص إلى خمس حقن على الأقل في الركبة في حالة الخشونة البسيطة ولا تفيد في حالة الخشونة المتقدمة.

ومن سبل العلاج الأخرى تقنية تنظيف الركبة بالمنظار أو تطعيم غضروف الركبة والتي تفيد في بعض الحالات، وفي بعض الحالات لا يفيد غير العمليات الجراحية كإصلاح ميلان الساق للداخل أو الخارج وإزالة الضغط عن صابونة الركبة. أما في حالات الخشونة المتقدمة فتجرى جراحات استبدال المفصل بالمفاصل الصناعية، وسيكون لنا حديث عن جراحة استبدال المفصل في مقال منفصل.