

# التهاب مفصل الركبة



مفصل الركبة مغطى بطبقة من الغضاريف، وهو نوع مرّن من النسيج الضام الذي يعمل على امتصاص الصدمات وحماية المفصل. ومع مرور الوقت، قد يتآكل الغضروف بسبب عوامل مختلفة مما يؤدي إلى احتكاك عظام المفصل ببعضها البعض. هذا الاحتكاك بين عظام المفصل ينتج عنه آلام، التهابات، انتفاخ وتصلب في مفصل الركبة. وهذا ما نطلق عليه (التهاب العظمي الغضروفي لمفصل الركبة).

## ما هي أهم مسبباته؟

الوزن الزائد



الجهد المتكرر على مفصل الركبة



ضعف العضلات المحيطة بالمفصل



انخفاض معدل الكالسيوم وفيتامين (د)



## ماذا أتجنب؟

تجنب الآتي:



ركوب الدرج بشكل متكرر



الوقوف أو الجلوس لفترات طويلة



ارتداء الكعب العالي أو حذاء مسطح تماماً



ممارسة تمارين رياضية عنيفة



الجلوس على الأرض أو وضع رجل فوق الأخرى

## ماذا تستطيع أن تفعل؟

على المدى القريب طبق الآتي:

- ارح نفسك من أي جهد.
- ضع كمادات من الثلج على المفصل.
- ارتد الضماد الضاغط فوق الركبة.
- اجعل رجلك مرتفعة للأعلى.



على المدى البعيد طبق الآتي:

- خفف وزنك.
- قم بتقوية العضلات المحيطة بمفصل الركبة.
- حسن من مستوى الكالسيوم و فيتامين (د) في جسمك.
- قم بارتداء الأحذية الرياضية المريحة.

لحجز المواعيد

17240475 / 17240477 / 17240444

## Knee OA (Osteoarthritis)



We all have a natural cushioning between our joint bones that absorbs the shocks and protects our joint. It's called "cartilage". Sometimes this cartilage wears away because of several factors causing the bones of the joint to rub against each other. The rub results in pain, swelling and stiffness in which it's called **Osteoarthritis**.

### What are the main causes?

Overweight



Repetitive stress on the knee

Weak muscles around the knee joint



Low calcium and Vitamin D

### Precautions

Avoid the following:

Climbing up the stairs repeatedly



Standing and walking for a prolonged time

Wearing high heels or very flat shoes



High intensity exercises

Sitting on the floor or sitting with crossed legs



### What can you do?

In the short run do the following:

- Take a rest.
- Apply ice packs to the knee.
- Wear knee bandage.
- Elevate your limb.



In the long run do the following:

- Reduce your weight.
- Strengthen the muscles around the knee joint.
- Improve your Calcium & Vitamin D intake.
- Wear comfortable & well supported shoes.

FOR APPOINTMENTS PLEASE CALL  
📞 17240475 / 17240477 / 17240444