



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



التهاب المفاصل

Arthritis

ما هو التهاب المفاصل ؟

مجموعة من الأمراض التي يزيد عددها عن ١٠٠ نوع. تختلف أسبابها وأعراضها وطرق علاجها. قد يسبب التهاب المفاصل آلام، وتورمات، وتصلب أو محدودية الحركة في المفاصل التي يصيبها المرض.

قد تتأثر نشاطات الحياة اليومية إلى حد كبير بالتهاب المفاصل المزمن بحيث تصبح أكثر النشاطات سهولة صعبة الأداء.



إن عدد المفاصل المصابة، شدة الالتهاب، فترات نشاط وركود المرض وطبيعة التشوهات المفصالية المصاحبة وحتى

الاستجابة إلى الأدوية والبرامج العلاجية تختلف من شخص لآخر ومن نوع إلى آخر من أمراض التهابات المفاصل.

إن أكثر المفاصل عرضة **لالتهاب المفصل العظمي** هو مفصل الركبة بينما تتأثر مفاصل الفخذ، الكتف، العمود الفقري وأصابع اليد والقدم بصورة أقل.

أما **التهاب المفاصل الروماتيدي** فهو يصيب مفاصل الطرفين بصورة متساوية وغالباً ما يبدأ بإصابة عدد قليل من المفاصل ولكنه يمتد ليؤثر على الرسغين واليدين والكوعين والكتفين.

إذا اعتقد أنك مصاب بأحد أنواع التهاب المفاصل عليك
استشارة طبيب مختص

كيف يستطيع المعالج الوظيفي أن يقدم المساعدة

لك؟

عن طريق تقديم النصائح والإرشادات المناسبة لحماية المفاصل، وتقليل الألم، ومنع التشوهات المفصالية، والمحافظة على طاقة الجسم أثناء القيام بالنشاطات اليومية بحيث تصبح هذه النشاطات أكثر سهولة وأمانًا. كما يمكن أن يوفر لك الجبائر البلاستيكية والأجهزة المساعدة أو يساعدك في تعديل بيئتك المحيطة لكي تصبح أكثر ملائمة لوضعك الصحي.



النصائح العامة:

اتباع البرامج العلاجية الموصى بها

- اتبع توصيات وتعليمات طبيبك المعالج بما فيها الأدوية والبرامج العلاجية الخاصة.
- اتبع البرامج العلاجية (التمارين، الجبائر، الوسائل المساعدة .. الخ) الموصى بها من قبل معالجك.

التعامل الصحيح مع الألم، عدم الإرتياح أو الإرهاق

من الضروري أن تتعلم الفرق بين عدم الإرتياح والألم والإرهاق. فعند الإرتياح غالباً ما يزول بعد وقت قصير ولكن الألم والإرهاق هو علامة تستدعي تعديل النشاط المسبب أو إيقافه للحصول على الراحة أو المساعدة المناسبة.

الموازنة بين الراحة والنشاط والتمارين اليومية

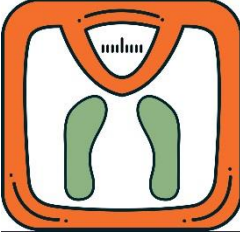
سوف تساعدك الراحة في الفترات النشطة أو الحادة للمرض في تقليل الالتهاب والألم. الراحة التامة مناسبة إذا كان الالتهاب عاماً بالجسم في حين أن الراحة الجزئية (باستخدام الجبائر مثلاً) أنسب إذا كان الالتهاب محصوراً في بعض المفاصل فقط.

تذكر

- الموازنة بين الراحة والنشاط خلال النهار تساعد على تقليل الألم والقلق وتحسن النوم ليلاً.
- الراحة مهمة، ولكن النشاط والتمارين توازيها أهمية.



المحافظة على الوزن



يجب المحافظة على الوزن حيث أن الوزن الزائد يتسبب بضغط أكبر على المفاصل (مثل الظهر، الفخذ، الركبة، الكاحل، والأقدام) مما يسبب زيادة في الألم وصعوبة الحركة أو تلف المفاصل.

استعمل الأجهزة المساعدة عند الحاجة

هناك بعض الأجهزة المتوفرة والتي تساعدك على القيام بمهارات الحياة اليومية بفاعلية وبنفس الوقت تخفف من الجهد الغير ضروري والضغط على المفاصل، مثل الماسكات السميكة، خطافات الأزرار، كراسي الحمام المرتفعة وغيرها.

استعمل الجبائر البلاستيكية عند الحاجة

استخدم الجبائر البلاستيكية حسب توصيات المعالج للحد من حركة المفصل أو تخفيف الضغط على المفاصل المؤلمة كما يمكن أن تستخدم لحماية المفاصل خلال النشاط أو حتى لتصحيح تشوه المفصل.

استخدام الوسائط الحرارية لتخفيف الأعراض المرضية

الوسائط الحرارية مثل الثلج والكمادات الباردة أو الساخنة أو الشمع الطبي أو الحمام الدافئ قد تساعد في تخفيف حدة الألم موضعياً.

- الكمادات الباردة "الثلج": سوف تساعدك حين يكون الالتهاب حاداً مع وجود احمرار أو تورم أو حرارة. تذكر أنه كلما كانت حرارة المفصل أعلى كلما كانت الإفادة من الكمادات الباردة أكبر.



- الكمادات الساخنة "الحرارة": عندما تكون

المشكلة الرئيسية هي تصلب المفاصل

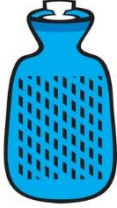
تساعد الحرارة في تنشيط التروية

الدموية وبالتالي ترخية وتقليل تصلب

المفاصل. لكن الحرارة يمكن أن تتسبب

في زيادة التورم مما يؤثر سلباً على

المفاصل في المراحل النشطة للمرض.



إذا شعرت بأي تغير سلبي فيجب أن تتوقف وتراجع

طبيبك أو معالجك.

المبادئ الأساسية لحماية المفاصل والمحافظة

على الطاقة:

استخدم المفاصل الأكبر حجماً والعضلات الأقوى

بحيث يتم توزيع الضغط على أكثر من مفصل ذات التحمل الأكبر فعلى سبيل المثال: احمل حقيبتك باستخدام حمالة الكتف أو افتح الأبواب الثقيلة بدفعها بالساعد أو الجسم بدلاً من الأصابع واليد.

تجنب البقاء في وضع ثابت/ واحد لفترة طويلة

إن إبقاء المفاصل والعضلات في وضع ثابت/ واحد لفترة طويلة يتسبب بضغط زائد على المفاصل مما يزيد من الألم وتيبس المفاصل (مثل الكتابة، الكمبيوتر، القراءة... الخ).

لذا ينصح بأخذ فترات متكررة من الراحة من أجل الإسترخاء وتحريك أو تليين المفاصل.

حافظ على الوضعيات الصحيحة للجسم وتجنب الأوضاع التي تعرض المفاصل للضغط الزائد أو التشوه

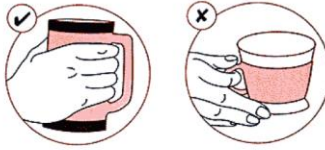
تعد الوضعيات الصحيحة للجسم من الأمور الواجب مراعاتها عند الجميع ولكن إذا كنت مصاب بالتهاب المفاصل فيجب عليك أن توليها المزيد من العناية والاهتمام وإلا فقد تزيد الوضعيات الخاطئة من حدة عوارض المرض وشدته. على سبيل المثال ينصح بـ:

تجنب النشاطات التي تتسبب في زيادة الضغط على مفاصل اليد والأصابع، فمثلاً:

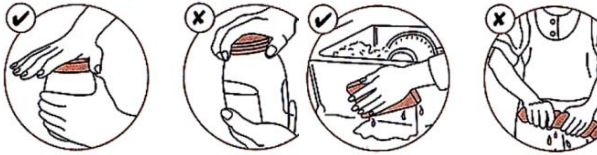
- حمل الأشياء الثقيلة أو الإمساك بها لفترة طويلة.
- النشاطات التي تتطلب تكرار الحركات مثل الكتابة لفترة طويلة، كوي الملابس... الخ.

نصائح تهمك

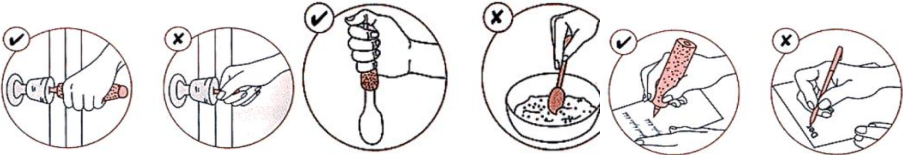
- ينصح باستعمال كلتا اليدين عند حمل الأكواب والكؤوس بدلاً من إحكام القبضة عليها بيد واحدة.



- التقاط وحمل الكتب والملفات وأصابعك ممدودة عوضاً عن ثنيها وإحكام الضغط عليها.



- ينصح بزيادة حجم مقابض الأشياء لتسهيل حملها والتحكم بها.





- عند الوقوف من على كرسي، تجنب الضغط على الأصابع والرسغين واستعمل راحة اليدين والساعدين، وإنه من الأفضل الانحناء إلى الأمام لاستعمال عضلات الأرجل.

وضعية الجلوس:

- تجنب المقاعد اللينة أو المنخفضة.
- إن المقعد الذي يوفر الدعم للظهر هو الأفضل، ومن الأفضل وجود مساند للرأس والذراعين ومساند صغيرة لأسفل الظهر.
- إن الوضع الصحيح للجلوس هو أن يكون مفصل الورك والركبة والكاحل في زاوية قائمة بحيث تكون الأقدام منبسطة على الأرض.
- غير من وضعيات جلوسك باستمرار لتجنب التصلب.



- إذا أردت الجلوس لفترة طويلة على الكرسي فحاول أن ترفع القدمين على كرسي آخر مع توفير الدعم للركبتين.

الوقوف:

- حافظ على جسمك مستقيماً وارفع رأسك.
- حافظ على استقامة ظهرك وأرخ أكتافك وشد البطن إلى الداخل.
- قف على الرجلين الاثنتين لكي توزع وزن الجسم بالتساوي عليهما.

وضعية الاستلقاء/النوم:

- حاول الاستلقاء لفترات قصيرة خلال النهار مع المحافظة على استقامة الجسم.

- يجب أن يكون ارتفاع السرير مناسباً لتجنب أي إجهاد على الركبتين والأوراك أثناء الذهاب إلى السرير أو مغادرته.
- يجب أن لا تكون الفرشة لينّة لكي تدعم كافة الجسم ولسهولة النهوض منها.
- تجنب استخدام أكثر من وسادة واحدة للرأس بحيث يكون الرأس مع استقامة الجسم.
- لا تضع وسادة تحت الركبة لكي تحافظ على استقامتها.
- استلقي على بطنك لفترة قصيرة يومياً (نصف ساعة) لكي يقوم وزن الجسم بمدّ الركبتين والأوراك.

النصائح العامة للمحافظة على طاقة الجسم

للقيام بالنشاطات اليومية بأسهل الطرق وبأقل طاقة ممكنة لتجنب الإجهاد والمحافظة على طاقة الجسم اتبع النصائح التالية:

١- حدد الأولويات:

- انظر إلى النشاطات التي تقوم بها كل يوم أو خلال الأسبوع ثم رتبها حسب الأهمية.
- تخلص من النشاطات غير الضرورية أو اطلب مساعدة الأهل والأصدقاء لإتمام هذه النشاطات.
- خصص أو حافظ على طاقتك للقيام بالنشاطات ذات الأولوية للقيام بها بشكل فعال.

٢- التخطيط:

- يجب أن تقوم بنشاطاتك اليومية بحيث تستطيع استخدام طاقتك بشكل فعال.

- حدد الأوقات التي تشعر فيها بطاقة أكبر والأوقات التي تحتاج فيها للراحة.
- وزّع نشاطاتك بالتساوي على طول اليوم والأسبوع بدلاً من تأديتها في وقت واحد أو يوم واحد.
- عندما تريد عمل شيء ما، اجمع المكونات كاملة قبل البدء بحيث تكون قريبة منك أثناء العمل.
- نظم وقتك بحيث تعطي كل مهمة الوقت الكافي.

٣- الموازنة بين الراحة والنشاط:

- وازن ما بين الحركة والراحة وأعط نفسك وقتاً أطول لإكمال النشاط عند الحاجة، فمثلاً:
 - ينصح بالراحة قبل الإحساس بالتعب والراحة لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق بين كل مهارة وأخرى بدلاً من أخذ استراحة طويلة بعد الانتهاء من أداء نشاط متعب.
 - اجعل حركتك بطيئة ومتناسقة بدلاً من أن تكون سريعة ومفاجئة.

٤- الأوضاع الصحيحة لجسمك والترتيب الصحيح

لمحيطك:

- حاول أن تقوم بنشاطاتك وأنت في وضع مريح وصحيح.
- حاول أن تكون بيئة العمل مناسبة لك بحيث لا تضطر أن تحني الظهر إلى الأمام أو الجانبين.
- أعد تنظيم البيئة المحيطة بك لتجنب الوضعيات غير الصحيحة والتي تستهلك الكثير من الطاقة، مثلاً:
 - احفظ الأشياء الأكثر استخداماً في متناول يدك.
 - خزن الأغراض الثقيلة والأكثر استخداماً على ارتفاع الخصر وفي أماكن سهلة الوصول، أما الخفيفة منها والأقل استخداماً تحت مستوى الأفخاذ أو فوق مستوى الكتفين.
 - استبدل الأشياء الثقيلة بأخرى خفيفة الوزن إن أمكن.



● رتب بيئة العمل بحيث تساعدك على التخلص من الجهد

غير الضروري فعلى سبيل المثال:

- اجلس بدلاً من أن تقف عندما يكون ذلك ممكناً.

- يفضل أن تكون غرفة نومك دائماً في الطابق

الأرضي.

- استعمل العربات الصغيرة لنقل الأشياء داخل

المنزل بدلاً من حملها.

- ادفع الأشياء على الأرض بدلاً من حملها عندما

يكون ذلك ممكناً.

- استخدم الأدوات المتوفرة مثل العربات والسلالم

لتقليل من الجهد.

هـ- اسمح لنفسك:

● اسمح لنفسك بعدم القيام بالنشاطات التي لا تستطيع

القيام بها بصورة فعّالة أو تلك التي تتسبب في تعب

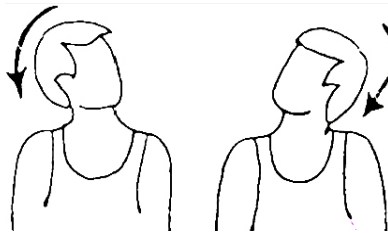
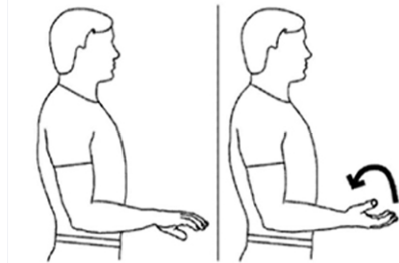
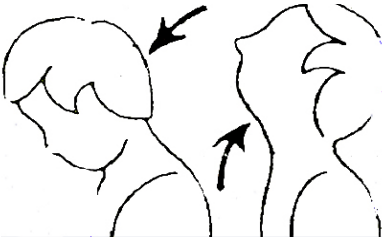
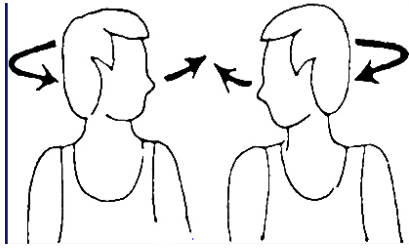
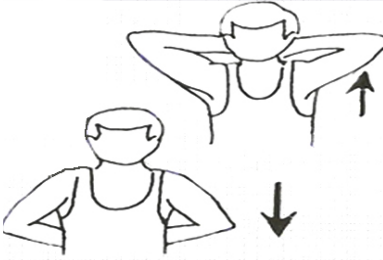
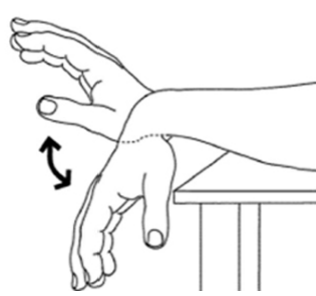
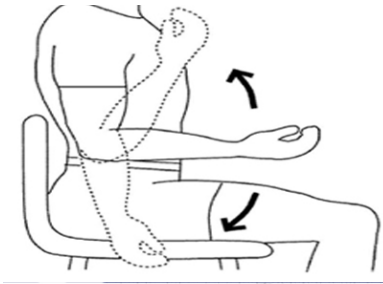
وإرهاق شديد.

التمارين اليومية

التمارين جزء مهم في علاج وتأهيل التهاب المفاصل، لذا
واظب على التمارين يومياً للمحافظة على حركة المفاصل
وعلى قوة العضلات.

- من المهم أن تحافظ على قوة العضلات حيث أنه كلما
كانت العضلات والأنسجة المحيطة بها أقوى كلما كانت
إمكانية المحافظة على المفصل أكبر بما في ذلك
المفاصل المتضررة من المرض.
- الأنواع الرئيسية للتمارين التي يمكن أن تقوم بها
تشمل تمارين مرونة المفاصل، تمارين تقوية العضلات،
وتمارين اللياقة. ومن أفضل تمارين اللياقة المشي،
السباحة، والتمارين المائية.

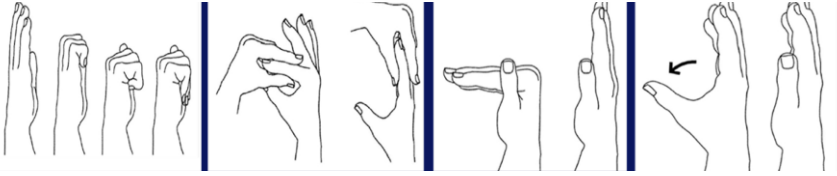
أمثله للتمارين:



تعليمات هامة:

- اجلس بشكل مريح على كرسي صلب بحيث يكون الظهر مسنوداً ويكون الورك والركب بزاوية قائمة والأقدام منبسطة تماماً على الأرض.
- يجب أن تحرك المفاصل جميعاً بكامل مدى حركتها يومياً باستثناء الفترات الحادة/النشطة للمرض.
- ابدأ بأكثر التمارين سهولة وانتقل إلى الأكثر صعوبة تدريجياً.
- ابدأ بتكرار (مرة إلى ثلاث مرات) وتدرّج إلى (ثلاث إلى خمس مرات) وعند شعورك بأي مشكلة توقف فوراً وراجع المعالج.
- تذكر دائماً أن توازن ما بين التمارين والراحة.
- إذا لاحظت زيادة في التورم أو الحرارة أو التصلب أو الألم فيجب عليك تخفيف التمارين لأنها لن تكون مفيدة في تلك الحالة وحاول مجدداً في اليوم التالي.

- إذا لاحظت صعوبة في تحريك بعض المفاصل أو بسوء في حالتك فقم باستشارة معالجك.
- تذكر أن تراجع معالجك قبل تغيير تمارينك الحالية أو البدء بتمرين جديد.



أمثلة على حماية المفاصل والمحافظة على الطاقة خلال أداء مهارات الحياة اليومية:

• الهندام:

- تمشيط الشعر، العناية بالأسنان، التجميل.
- اختر الأدوات خفيفة الوزن وسهلة الفتح، أو ذات المقابض السميكة.
- قد يفيد استخدام أجهزة السشوار المزودة بمشط دائري أو فرشاة الأسنان الكهربائية.
- اجلس أمام المرأة واستخدم اليدين الاثنتين بالتناوب لتوزيع الجهد عليهما وتجنب التعب.

• الحلاقة:



- استخدم الشفرات والماكينات الكهربائية خفيفة الوزن.
- اجلس عند الحلاقة بالماكينة الكهربائية.
- ادعم ذراعك باستخدام اليد الأخرى.

الاستحمام:

- استخدم أدوات الاستحمام ذات المقابض الطويلة لغسل الظهر والرقبة والأقدام.
- اجلس بدلاً من أن تقف، واستعمل الصابون السائل.
- ارتدي ثوب/روب الاستحمام لتنشيف جسمك.
- استعمل المفارش مانعة الانزلاق على أرضية حوض الاستحمام.





- للذين يعانون من ألم الركبة، يفضل استخدام كرسي مرتفع للاستحمام والمرحاض... الخ.

• اللباس:

- عند شراء ملابس جديدة ينصح باختيار الملابس الخفيفة والواسعة والتي تفتح وتغلق من الأمام.
- قد تحتاج إلى إجراء بعض التعديلات على ملابسك، مثلاً:



- ✓ الأزرار: قد تحتاج إلى تغيير الأزرار الصغيرة بأخرى كبيرة، أو استبدالها بلاصق أو استخدام أدوات مساعدة للتعامل مع الأزرار.

- ✓ السحاب: ادخل قطعة قماش في فتحة السحاب بحيث تستطيع إمساكه بسهولة.

- ✓ الأحذية: اختر وارتدي الأحذية الجلدية المريحة والتي توفر الدعم الجيد للقدم دون الضغط على أصابع القدم، وابتعد عن الكعب العالي.
- ✓ البنطال: ابتعد عن البنطال الضيقة واختر ذات الخصر المريح.

• أواني الطبخ:



- اترك/ي الأواني التي تستعمل يومياً وبشكل متكرر على سطح الفرن.

• تنظيف المطبخ:



- ضع/ي منشفة تحت المكان المراد العمل عليه ودعاسة على الأرض لتقليل الحاجة لتنظيف هذه المناطق.

• القراءة:



- ارح ذراعك على خاصرتك والكتاب على السرير كما هو في الصورة الأولى.
- تستطيع أيضاً استخدام اليد

الأخرى لتثبيت الكتاب على السرير وإرخاء اليد الأولى كما هو في الصورة الثانية.

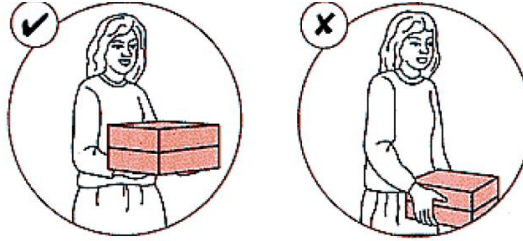
• ترتيب الفراش:



اجلس عند ترتيب حواف السرير كما هو مبين في الصورة واجعل السرير في وضع يسهل عليك الوصول إلى جميع الحواف.

• حمل الأشياء / نقل الأدوات:

- استعمل يديك الأثنتين والساعدين.
- حاول أن يكون الثقل قريباً من جسمك قدر الإمكان.
- حافظ على استقامة الظهر مع ثني الركبتين.
- استعمل عربة التسوق لنقل الأشياء الثقيلة مثل الغسيل لنقلها من غرفة إلى غرفة.



• أعمال الزراعة وماشابه:



- ضع الأدوات خفيفة الوزن في حقيبة واحدة لتجنب إحضارها ذهاباً وإياباً.
- خذ فترات استراحة بانتظام عند أداء الأعمال المتعبة.
- وزع الأعمال المتعبة والخفيفة بالتناوب.



تذكر:

١. انتبه دائماً على الألم، لأنه قد يؤثر على أدائك لواجباتك وهو إشارة إلى أنك تعمل فوق طاقتك.
٢. إذا تسبب نشاط ما في زيادة الألم توقف فوراً وخذ قسطاً من الراحة ثم حاول مرة أخرى.
٣. اعرف حدودك وتقيّد بها، إذا شعرت أن المهمة فوق طاقتك فلا تقم بها.
٤. وازن بين النشاط والراحة واتبع أسهل الطرق للقيام بنشاطاتك اليومية.
٥. حافظ على نظام غذائي صحي.
٦. مارس التمارين يومياً (لفترات قصيرة وعدة مرات يومياً).
٧. تجنب الأوضاع المسببة للتشوه.
٨. لا تبقى في وضع واحد لفترة طويلة.

٩. وزّع المجهود على أكثر عدد من المفاصل واستخدم

أكبر المفاصل وأقوى العضلات.

١٠. استخدم الوسائل المساعدة والجبائر حسب

تعليمات الأخصائي أو المعالج.

مشاركتك الفعالة هي أهم جزء في برنامجك العلاجي والتي تشمل اتباع توصيات وتعليمات طبيبك المعالج بما فيها الأدوية والبرامج العلاجية الخاصة (من التمارين، الجبائر، الوسائل المساعدة... الخ) الموصى بها من قبل معالجك المختص.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم الرعاية التأهيلية الشاملة

HEM1.18.000628

