



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة المستقبل الاهلية | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأهيل اصابات

عنوان المحاضرة (اصابات مفصل الركبة)

إعداد

أ.م.د محمد أمانة كيطان

2023

نواع إصابة الركبة وطرق علاجها

إليك أماكن وأنواع إصابة الركبة وطرق علاجها، وتشمل ما يأتي:

1. أنواع إصابة الركبة

وتشمل ما يأتي:

الإصابة بالكسور

يحدث انكسار عظام الركبة في أي جزء منها، ولكن الجزء الأكثر إصابة هو كسر الرضفة.

يحدث ذلك بسبب التعرض للإصابات الشديدة في منطقة الركبة، مثل: حوادث السيارة أو السقوط، أو بسبب الإصابة بهشاشة العظام.

إصابة الرباط الصليبي الأمامي

يقع الرباط الصليبي الأمامي في الجزء السفلي من مقدمة الركبة مما يوفر ثباتاً لمفصل الركبة.

وتصنف الإصابة به حسب شدتها من الدرجة 1 - 3 أي من إصابة خفيفة إلى تمزق كامل يحتاج إلى جراحة.

وتحدث الإصابة بالرباط الصليبي الأمامي عادةً عند الأشخاص الذين يمارسون رياضات احتكاكية مثل كرة القدم، أو قد يحدث بسبب السقوط أو القفز.

خلع الركبة

يعد خلع الركبة خروج أو انزلاق عظام الركبة وما حولها من مكانها.

ويمكن أن يحدث خلع الركبة أثناء ممارسة الرياضة أو السقوط أو حوادث السيارات، أو بسبب التشوهات الهيكلية.

تمزق الغضروف الهلالي

الغضروف الهلالي هو أنسجة مطاطية توصل بين عظم الفخذ وعظم الساق، ويمكن أن تتمزق بسبب ممارسة الرياضة أو بسبب الشيخوخة. ومن أعراض تمزق الغضروف الهلالي هو الشعور بفرقة الركبة، والشعور بالألم وتورم المنطقة.

التهاب كيسي في الركبة

عند حدوث التهاب كيسي في منطقة الركبة فإن هذه الكيسات تمتلئ بالسوائل وتسمح بانزلاق الأربطة والأوتار فوق المفصل. ويمكن أن تتطور الحالة لزيادة تورم الأكياس وقد تحتاج للعلاج بالمضادات الحيوية أو يقوم الطبيب بشفط السوائل الزائدة باستخدام إبرة خاصة.

التهاب الأوتار

يحدث التهاب الأوتار في منطقة الأوتار الرضفية التي تعمل على تمدد الركبة لممارسة الأنشطة البدنية كالجري والقفز، لذا فهو شائع الحدوث عند الرياضيين الذين يمارسون القفز بكثرة.

تمزق الوتر الرضفي

تعد الأوتار أنسجة رخوة تربط العضلات بالعظام.

وتحدث الإصابة بتمزق الوتر الرضفي عند الرياضيين أو عند ممارسة الأنشطة البدنية القاسية، أو بسبب السقوط، أو الإصابة بضربة في منطقة الركبة.

إصابة الرباط الجانبي

تقوم الأربطة الجانبية بربط عظم الفخذ (Thighbone) بعظم الضنوب (Shinbone)، وتعد مشكلة تمزق ارباط الجانبي شائعة لدى الرياضيين أو بسبب الاصطدام بشيء أو شخص آخر.

متلازمة السبيل الحرقفي الضنوبي

تحدث هذه المتلازمة عند احتكاك الشريط الحرقفي الموجود في الجزء الخارجي من الركبة بالمفصل الخارجي للركبة، مما يسبب ألمًا وتهيجًا للمنطقة. ويعد شائع الحدوث عند العدائين الذين يمارسون رياضة الركض.

إصابة الرباط الصليبي الخلفي

يقع الرباط الصليبي الخلفي في مؤخرة الركبة مما يمنع تحرك الساق للخلف كثيرًا، وتحدث إصابة الرباط الصليبي للخلفي عند السقوط أو التعرض لإصابة أثناء ثني الركبة.