

مقدمة: يعتبر الالتهاب المفاصل العظمي شكل من أشكال التهاب المفاصل وهو أكثر شيوعاً، وغالباً يحدث في مفاصل اليدين والوركين والركبتين، عادة ما تتطور هذه التغييرات ببطء وتزداد سوءاً بمرور الوقت، وفي بعض الحالات يتسبب في العجز، السبب: مع التقدم في العمر يحدث تآكل في الغضروف المبطن للمفصل (الذي يسمح للمفصل بالحركة بسهولة) ويحدث هذا التآكل ببطء، حيث يؤدي تآكل الغضروف إلى احتكاك عظام المفصل ببعضها البعض؛ مما يسبب الألم والتورم في حركة المفصل، عوامل الخطورة: بما في ذلك: خاصة بعد سن الخمسين. وجود تاريخ عائلي لحدوث التهاب مفاصل العظمي. زيادة الوزن أو السمنة: يمكن أن يؤدي الوزن الزائد إلى تفاقم التهاب المفاصل في المفاصل الحاملة للوزن (مثل: الركبتين والوركين والعمود الفقري). تتطور الأعراض ببطء وعادة ما تبدأ بمفصل واحد حيث تشمل: ألم عند استخدام المفصل والذي قد يتحسن مع الراحة، بالنسبة لبعض المصابين به وفي المراحل المتأخرة من المرض قد يكون الألم أسوأ في الليل. تصلب المفصل ويستمر عادة أقل من 30 دقيقة في الصباح أو بعد الراحة لفترة من الوقت. تورم في المفصل وحوله خاصة بعد تحريك المفصل كثيراً. الشعور بأن المفصل غير مستقر. قد يكون من الصعب القيام ببعض الأنشطة (مثل: صعود الدرج). متى تجب رؤية الطبيب: تصلب أو تورم في واحد أو أكثر من المفاصل). التشخيص: يتم من خلال الطبيب بالتاريخ المرضي والفحص البدني ومن الممكن أن يقوم الطبيب بعمل الأشعة السينية على المفصل أو تحاليل مخبرية للدم؛ العلاج: وعادةً ما يشمل العلاج ما يلي: كما يجب التذكر بدأ برنامج تمرين ببطء وأخذ الوقت الكافي للتكيف مع المستوى الجديد للنشاط. تقليل الوزن للمساعدة على تقليل الضغط على المفاصل وتقليل الألم ومنع المزيد من الإصابة وتحسين الحركة في المفصل. قد يحتاج بعض الأشخاص إلى أدوية للمساعدة في التحكم في الأعراض مثل الألم. تطور المرض: على الرغم من أن العديد من المصابين بالتهاب المفاصل العظمي ليس لديهم أعراض، إلا أن فشل المفصل التدريجي يمكن أن يؤدي في النهاية إلى الألم والعجز. وخاصة مفاصل الأطراف السفلية ولا يمارسون الرياضة يكن لديهم خطر متزايد للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة ممن لديهم التهاب المفاصل هم في خطر متزايد لتطور المرض. لا توجد طريقة مضمونة للوقاية لكن من الممكن التحكم بعوامل الخطر مثل: الحفاظ على الوزن الصحي باتباع نمط غذائي صحي. المحافظة على ممارسة النشاط البدني. الإقلاع عن التدخين حماية المفاصل من الإصابات عن طريق القيام بتمارين خاصة لها. التأكد من خلو موقع العمل من مخاطر السقوط وأن يكون لديه المساحة والمعدات والأدوات التي تناسب قدرتك البدنية. راجع طبيبك على الفور إذا كانت مفاصلك متورمة أو دافئة أو حمراء فقد يكون بها عدوى. التهاب المفاصل والنشاط البدني: فإن المشاركة في النشاط البدني المعتدل والمسموح به في حالة التهاب المفاصل (مثل: المشي، ركوب الدراجات والسباحة) يمكن أن يحسن من آلام التهاب المفاصل والوظيفة والمزاج ونوعية الحياة، مقدار النشاط البدني الذي تحتاجه: حافظ على نشاطك كما تسمح صحتك، وقم بتغيير مستوى نشاطك اعتماداً على أعراض التهاب المفاصل فالقليل من النشاط البدني أفضل من لا شيء. نصائح لممارسة النشاط البدني بأمان مع التهاب المفاصل: البدء ببطء وتدرجياً مع الانتباه إلى كيفية تحمل جسمك له، لا بد للنشاط البدني أن لا يكون عنيفاً فيؤدي المفصل، لذلك اختر الأنشطة السهلة على المفاصل (مثل: المشي أو ركوب الدراجات أو التمارين الرياضية المائية). ويتم فصلها عن حركة المرور الكثيفة. حيث قد يستغرق الأمر من 6 إلى 8 أسابيع حتى تعتاد المفاصل على مستوى النشاط الجديد، تجربة أنواع مختلفة من التمارين التي تضع ضغطاً أقل على المفاصل (مثل: الانتقال من المشي إلى التمارين الرياضية المائية أو اليوغا). تجب مراجعة الطبيب عند مواجهة التالي: