

تأكل غضروف الركبة والفك مشكلة مزمنة تحتاج إلى علاج مناسب للحفاظ على صحة المفاصل وتقليل الألم والتآكل المستمر. هل مكملات الكولاجين والجلوكوزامين كافية؟ الكولاجين والجلوكوزامين يمكن أن يساعدان في: تقليل الالتهاب وتحسين مرونة الغضروف. دعم إنتاج السوائل الزلالية التي تحمي المفصل. إبطاء عملية التآكل، لكنهما لا يعالجان المشكلة بالكامل. يعتمد ذلك على مدى تقديم الحالة: إذا كان التآكل بسيطاً إلى متوسط: يمكنك التحكم في الأعراض بالعلاج الدوائي، والمكملات، والتمارين. إذا كان التآكل شديداً (فقدان كامل للغضروف أو ألم مستمر يعيق الحركة): قد تحتاج إلى تدخل طبي مثل حقن البلازما أو الجراحة. ما الذي يمكنك فعله بجانب المكملات؟ 1. التمارين العلاجية: تقوية العضلات حول المفصل (تمارين المقاومة الخفيفة، والسباحة، واليوغا). 2. تقليل الوزن (إن وجد زيادة): لتقليل الضغط على المفاصل. 3. العلاج الطبيعي: جلسات تقوية المفاصل وتقليل الالتهاب. 4. تناول أطعمة غنية بأوميغا-3 وفيتامين C: مثل الأسماك والحمضيات لدعم تكوين الكولاجين. 5. استخدام كمادات باردة أو دافئة لتخفييف الألم. المكملات (الكولاجين + الجلوکوزامين) مفيدة لكنها ليست علاجاً سحرياً، بل تحتاج للصبر والالتزام. الجراحة ليست ضرورية في المراحل المبكرة، ولكن إذا زادت الأعراض بشدة، يجب مراجعة طبيب متخصص. الأفضل الجمع بين المكملات، التمارين، العلاج الطبيعي، والتغذية السليمة لتحسين الحالة. بما أن التآكل لديك متوسط الشدة، فهناك فرصة جيدة لتحسين حالتك دون الحاجة إلى الجراحة، بشرط الالتزام بالعلاج المناسب. 1. المكملات الغذائية (استمر عليها لمدة 3-6 أشهر على الأقل): الكولاجين المتحلل (Type II Collagen): يساعد في ترميم الغضروف وتحسين مرونة المفاصل.

الجلوكوزامين + الكوندرويتين: يقللان التآكل والالتهاب، ويحميان المفصل. فيتامين C + حمض الهيالورוניك: لدعم تكوين الكولاجين وتعزيز ترتيب المفاصل. أوميغا-3 (زيت السمك): مضاد قوي للالتهابات. 2. التمارين العلاجية لتنمية المفاصل مارس تمارين خفيفة لتنمية العضلات حول المفصل وتقليل الضغط على الغضروف: تمارين تقوية عضلة الفخذ الأمامية (Leg Extensions بدون أوزان في البداية). تمارين الإطالة وتمرين القرفصاء الجزئي (Partial Squats). المشي أو السباحة بدلاً من الجري أو القفز. تمارين فتح الفم وإغلاقه ببطء مع مقاومة خفيفة من الأصابع. تحريك الفك للأمام والخلف ببطء لتنمية العضلات الداعمة. تجنب المضغ القوي أو العلكة. 3. تقليل الحمل على المفصل إذا كنت تعاني من زيادة الوزن، حاول فقدان بعض الكيلوجرامات لتخفييف الضغط على المفاصل. استخدم كمادات دافئة أو باردة لتخفييف الالتهاب عند الشعور بالألم. تجنب الحركات المفاجئة أو حمل أوزان ثقيلة تؤثر على الركبة أو الفك. جلسات العلاج الطبيعي باستخدام الموجات فوق الصوتية أو التمارين العلاجية يمكن أن تحسن حالتك. حقن البلازما الغنية بالصفائح الدموية (PRP) قد تكون مفيدة في بعض الحالات. 5. التغذية الداعمة للمفاصل تناول أطعمة غنية بالكولاجين مثل: مرق العظام، الأسماك، البيض، الفواكه الغنية بفيتامين C (برتقال، فراولة). إذا زادت الأعراض سوءاً رغم اتباع العلاج. إذا شعرت بألم مستمر يعيقك عن الحركة أو المضغ. إذا كنت تفك في حقن البلازما أو العلاجات الأخرى. بما أن حالتك متوسطة الشدة، يمكنك السيطرة عليها بدون جراحة إذا التزمت بالمكملات، التمارين، وتخفييف الضغط على المفاصل. إذا شعرت بتحسن خلال 3-6 أشهر، فهذا مؤشر جيد على أن جسدك يستجيب للعلاج.

هل لديك أي استفسارات إضافية عن المكملات أو التمارين المناسبة لحالتك؟