

طرق علاج خشونة الركبة



الثلاثاء 10 مايو 2016 03:05 م

جميعنا نتكل على قوة ركبنا من أجل المشي أو الوقوف أو الركض أو فعل أي حركة أخرى. ففي حال أصيبت إحدى الركبتين بمشكلة معينة، يمكن أن نعانى من صعوبة بتأدية أي من هذه الأمور.

هل سمعت يومًا بمشكلة خشونة الركبة؟ تعتبر هذه المشكلة من المشاكل الشائعة التي يمكنها أن تصيب الكبار والصغار معًا. تعرف مشكلة خشونة الركبة على أنها مشكلة تصيب مفصل الركبة، الذي يعتبر أكبر مفصل في الجسم.

يمكننا تعريف هذه المشكلة على أنها ضعف للغضاريف الموجودة في الركبة وتشققها تدريجيًا لتصبح الركبة مع الوقت خالية من الغضاريف التي تحمي الركبة من الإصابات.

تتعدد كثيرًا الأسباب التي يمكنها أن تؤدي إلى تعرضك لمثل هذه المشكلة ومن بينها التقدم في السن والجلوس بطريقة خاطئة وإصابة الركبة بالتهابات وتقوس الساقين وغيرها من الأسباب. لكن لا يجب أن تقلقي إذ تتعدد أيضًا الطرق التي يمكنك الاعتماد عليها من أجل علاج خشونة الركبة. ما هي أبرزها؟

غالبًا ما ينصح الأطباء بالخضوع للعلاجات التالية في حال إصابتك بهذه المشكلة ومن بينها:

تجنب أخذ بعض الوضعيات عند الجلوس مثل وضعية القرفصاء أو الجلوس على الأرض مع ثني الركبتين.

تجنب ممارسة بعض التمارين الرياضية التي تضع ضغطًا كبيرًا على ركبتك مثل ركوب الدراجة أو الركض.

الجلوس على كرسي مع ثني الركبتين ورفع ساق بشكلٍ مستقيم ليصل إلى مستوى الركبة الأخرى. ابقِ الساق عالٍ لمدة عشر ثوانٍ ثم انزلي الساق إلى الوضعية الأساسية. حاولي تكرار هذا التمرين مرات عدة إذ إنه يفيد جدًا مشكلة خشونة الركبة.

عدم الوقوف على رجلك لفترة طويلة والتطرق إلى استخدام المصعد بدلًا من صعود ونزول السلم بشكلٍ متكرر إذ إن هذا الأمر يزيد من الألم الذي تشعرين به. تناول الزنجبيل إذ يساعد على معالجة التهاب المفاصل.