

احذر هذا الخطأ! ماذا تفعل إذا شعرت بـ "طققة" في ركبتيك؟



الأربعاء 17 يونيو 2026 06:00 م

تُعد إصابات الرباط الصليبي الأمامي من أكثر الإصابات الخطيرة شيوعًا بين الرياضيين، لكن أحد أخطر الأخطاء التي يرتكبها الناس هو تجاهل العلامات التحذيرية التي تعقب الإصابة، على أمل أن تُحل المشكلة من تلقاء نفسها! ويُعدّ الشعور بطققة في الركبة أثناء النشاط البدني من أهم هذه العلامات التحذيرية!

وقال الجراح والمتخصص في الحفاظ على المفاصل، البروفيسور بول لي: "تُعد إصابات الرباط الصليبي الأمامي من أكثر الإصابات الرياضية الخطيرة شيوعًا التي نراها! ومن أكبر الأخطاء التي يرتكبها الناس هو الشعور بطققة في الركبة، والشعور بالتورم أو عدم الاستقرار، ثم محاولة الاستمرار بغض النظر عن ذلك".

الرباط الصليبي الأمامي

والرباط الصليبي الأمامي، هو أحد الأربطة الأساسية المثبتة لعفصل الركبة! ويتعرض للإصابة بشكل متكرر أثناء الأنشطة التي تتضمن تغييرات مفاجئة في الاتجاه، أو الالتواء، أو الدوران، أو الهبوط غير المتوازن!

وتُعدّ كرة القدم، والرجبي، والتزلج، وكرة السلة، والتنس من بين الرياضات الأكثر ارتباطًا بإصابات الرباط الصليبي الأمامي، وعلى الرغم من إمكانية حدوثها أثناء أي نشاط بدني تقريبًا! ولعقود، ارتكز العلاج التقليدي لتمزق الرباط الصليبي الأمامي على إعادة بناء الرباط باستخدام طعم وتر مأخوذ من مكان آخر في الجسم!

وتتيح التطورات في الطب الرياضي الآن إمكانيات جديدة لبعض المرضى! وأوضح البروفيسور لي قائلاً: "لسنوات عديدة، كانت إعادة بناء الرباط هي المعيار الذهبي، ولكن هناك اهتمام متزايد بالتقنيات التي تهدف إلى الحفاظ على الرباط الطبيعي للجسم وإصلاحه بدلاً من استبداله".

وإحدى هذه الإجراءات هي عملية إصلاح الرباط الصليبي الأمامي بتقنية ACL-STARR، التي تركز على ترميم الرباط الصليبي الأمامي الطبيعي للمريض والحفاظ عليه بدلاً من إزالته وزرع طعم صناعي، وفق ما أفادت صحيفة "إكسبريس".

مع ذلك، أكد البروفيسور لي أن فعالية هذه الطرق الحديثة غالبًا ما تعتمد على عامل حيوي واحد: السرعة!

وقال: "التشخيص المبكر أمر بالغ الأهمية! بعض تمزقات الرباط الصليبي الأمامي التي يمكن إصلاحها خلال الأسابيع القليلة الأولى قد تصبح غير قابلة للإصلاح إذا تأخر العلاج".

ولهذا السبب، حث أي شخص يشعر بفرقة أو تورم كبير أو شعور بأن الركبة تنتهي على طلب تقييم أخصائي دون تأخير!

وأضاف: "أسوأ ما يمكن أن يفعله الناس هو تجاهل الأمر، والاستمرار في اللعب، والافتراض أن الإصابة ستزول من تلقاء نفسها! وبحلول الوقت الذي يلتمس فيه بعض المرضى المساعدة، قد تكون فرص الحفاظ على الرباط قد ضاعت بالفعل".

مستقبل الطب الرياضي

ويعتقد البروفيسور لي أن مستقبل الطب الرياضي يكمن بشكل متزايد في الحفاظ على الأعضاء وتجديدها بدلاً من استبدالها!

وقال: "مستقبل الطب الرياضي يكمن في الحفاظ على الأنسجة وتجديدها كلما أمكن، يجب أن نسأل أنفسنا ما إذا كان بإمكاننا إنقاذ أنسجة الجسم وترميمها بدلاً من استبدالها تلقائيًا".

وبينما تظل الجراحة الترميمية خيارًا متميزًا للعديد من المرضى، إلا أنه يعتقد أن الحفاظ على التشريح الطبيعي قدر الإمكان سيصبح محورًا بارزًا بشكل متزايد في العلاج.

وقال: "لا يتعلق الأمر باستبدال عملية إعادة بناء الرباط الصليبي الأمامي بالكامل بل يتعلق الأمر بالاعتراف بأنه بالنسبة للمريض المناسب، الذي يتلقى العلاج في الوقت المناسب، قد يكون من الممكن في بعض الأحيان الحفاظ على الرباط الخاص بالجسم".

وأضاف البروفيسور لي أنه مع تزايد أعداد الأشخاص المشاركين في الرياضة والتمارين، فإن التعرف على العلامات التحذيرية المبكرة لإصابات الرباط الصليبي الأمامي قد يكون أمرًا بالغ الأهمية لكل من التعافي وصحة الركبة على المدى الطويل.

وتابع قائلاً: "كلما تم تقييم الإصابة بشكل صحيح في وقت مبكر، زادت الخيارات المتاحة للمرضى".