



Quality Accredited  
by JCI, USA



Quality Accredited  
by JCI, USA

## آلام الركبة



## Knee Pain



نشرات تثقيفية للمرضى والعائلات

Patient and Family Educational Brochures



مستشفى زليخة  
لأن صحتك غالية

دبي: ص.ب. ٤٨٥٧٧، النهدة، إ.ع.م. هاتف: ٢٦٧٨٨٦٦ ٤  
الشارقة: ص.ب. ٤٥٧، الناصرية، إ.ع.م. هاتف: ٥٦٥٨٨٦٦ ٠٦  
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com



Zulekha Hospital  
Your Health Matters L.L.C.

DUBAI: P. O. Box 48577, Al Nahda, U.A.E. Tel: 04 267 8866.  
SHARJAH: P. O. Box 457, Al Nasserya, U.A.E. Tel: 06 565 8866.  
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com

## Knee Pain

Knee pain is the most common complaint that brings people to their doctor. It is very likely a health problem with tremendous health care costs. Moreover, knee pain imposes a significant disability burden on modern societies. With today's increasingly active society, the number of knee problems are increasing. Knee pain has a wide variety of specific causes and treatments.

### What are some common knee problems?

Many knee problems are a result of the aging process and continual wear and stress on the knee joint (i.e., arthritis). Other knee problems are a result of an injury or a sudden movement that strains the knee. Common knee conditions include the following:

- Sprained or strained knee ligaments and/or muscles like Menisci /ACL tear, tendonitis etc
- Arthritis (degeneration of joint cartilage)-Osteoarthritis /Rheumatoid arthritis /painful osteophytes /loose bodies
- Synovitis- inflammatory condition of joint
- Chondromalacia patellae-early onset degenerative condition of knee

### How are knee problems diagnosed?

In addition to a complete medical history and physical examination, diagnostic procedures for knee problems may include the following:

- X-ray
- Magnetic resonance imaging (MRI)
- Computed tomography scan (Also called a CT or CAT scan.)
- Radionuclide bone scan
- Arthroscopy - a minimally-invasive diagnostic and treatment procedure used for conditions of a joint. This procedure uses a small, lighted, optic tube (arthroscope) which is inserted into the joint through a small incision (key hole) in the joint. Images of the inside of the joint are projected onto a screen; used to evaluate any ligament / meniscal damage and degenerative changes in the joint; to detect bone diseases and tumors; to determine the cause of bone pain.

## Treatment for knee problems:

Specific treatment for knee problems will be determined by your physician based on:

- your age, overall health, and medical history
- extent of the disease, injury, or condition
- your tolerance for specific medications, procedures, or therapies

## Prevention

Many types of pain are difficult to prevent, but you can do some general things to reduce the likelihood of sustaining a knee injury.

### • Stay slim

Staying slim reduces the forces placed on the knee during both athletics and everyday walking and may, according to some medical research, reduce osteoarthritis, reduce the number of ligament and tendon injuries.

Whatever you do, respect and listen to your body. If it hurts, change what you are doing.

If you are fatigued, consider stopping-many injuries occur when people are tired.

### • Protect the knee

The knee pain caused by many minor injuries will respond well to the use of a knee brace that will keep the area supported while allowing the healing process to take place. Knee supports do not cure you, but the support that they provide can be just what you needed to help you get going again.

Wearing proper protection for the activity at hand can help avoid knee injuries. When playing football or when laying carpet, protecting your knees may include kneepads.

Try not to do things that aggravate the pain either immediately or the next day. If there has been a recent injury, an elastic bandage & / Using a cane (walk stick) carrying it on the opposite side may help..

Do not use a pillow under the knee at night or at any other time, as this can make the knee stiffen so that it cannot be straightened out.

## Exercise wisely

Muscle weakness or imbalance is one of the first things physiotherapists check for when evaluating knee pain. Such an imbalance can be the source of pain. In addition to specific strengthening of the muscles that support the knee (quads, hamstrings, calf), building core strength improves overall stability which may reduce the risk of injury.

Following is the general exercise guidelines for mild to moderate knee pain. However consult your physiotherapist for individualised exercise prescription.

Exercises should be started slowly and performed several times daily if possible

From the beginning, pay close attention to bending and straightening the leg. Do several times active bending & straightening of leg in lying and / sitting.

Next begin isometric exercises - In lying position tense / tighten the muscles in your thigh (as if pressing your knee downwards) without moving your leg. Exert the force for five seconds, then rest five seconds. Do ten repetitions three times a day. Then begin gentle active exercises with stretches.

A bicycle in a low gear is a good place to start. Stationary bicycles are fine. Be sure that the seat is relatively high; your knee should not bend to more than a right angle during the bicycle stroke.

Walking is probably the best overall exercise, and distances should be gradually increased.

Swimming is good because there is no weight-bearing requirement

Avoid exercises or activities that stimulate deep knee bends, as they place too much stress on the knee.

Try to limit hard pounding and twisting activities such as basketball, tennis, or jogging. Warm up before activities.

Knee problems can come from the feet. Proper shoes can help to resolve this problem. Wear shoes with good arch supports. **Do not wear high-heeled shoes**

If the pain is not getting better or recurrent you should consult your doctor.

## ممارسة التمارين الرياضية بإعتدال

إن فحص قوة العضلات وتوازنها هو أول ما يقوم به أخصائي العلاج الطبيعي عند قيامه بتقييم حالة المريض. فقد يكون وجود خلل في التوازن هو أحد أسباب الشعور بالألم. وبالإضافة إلى كل الأشياء التي يمكن إستعمالها لدعم العضلات وتقويتها ( كالضمادات، ولفافات الركبة مثلاً) فإن بناء قوة داخلية سيساهم لدرجة كبيرة في تحقيق التوازن وتجنب التعرض للإصابة.

فيما يلي بعض الإرشادات العامة بخصوص مزاولة التمارين للمرضى الذين يعانون من آلام الركبة الخفيفة إلى المتوسطة. ومع ذلك، يجب أن تستشير أخصائي العلاج الطبيعي قبل مزاولة أي تمرين.

يجب أن تقوم بمزاولة التمارين بشكل تدريجي وتكرارها عدة مرات في اليوم إن أمكن.

في البداية، إحرص دائماً على أن ملاحظة إنحناء وإستقامة رجلك. قم أولاً بثني رجلك ومددها مسقيماً لعدة مرات واقفاً/ وجالساً.

بعدها إبدأ بتمرين تساوي القياس، إستلقي على ظهرك / وإضغط على عضلات حوضك ( كأنك تضغط بركبتك للأسفل) دون أن تحرك رجلك. إنتظر لخمس ثواني، ثم إسترح لخمس ثواني أخرى. كرر التمرين عشر مرات لمدة ثلاث أيام. ثم إبدأ تدريجياً بعمل التمارين البسيطة مع أخذ قسط من الراحة بينها.

كما أن رياضة ركوب الدراجة أيضاً تعتبر تمريناً مناسباً لآلام الركبة. تأكد أولاً من أن المقعد مرتفع قليلاً، يجب أن لا تنحني ركبك لأكثر من زاوية قائمة أثناء دوران رجلك.

ومن بين جميع الرياضات فإن رياضة المشي هي الأفضل على الإطلاق وأنسبها لآلام الركبة. ولكن يجب أن تكون الزيادة في المسافة تدريجية.

كما أن السباحة تعتبر من الرياضات الجيدة، حيث أنها لا تتطلب حمل أوزان إضافية.

تجنب الرياضات التي تتطلب ثني الركبة بدرجة كبيرة. حيث أنها تضغط كثيراً على الركبة.

تجنب الرياضات التي تتطلب ضرب الرجل على الأرض أو الإلتفاف بالركبة. كرياضة كرة السلة، والتنس، والعدو. وتأكد من أن تقوم بالإحماء قبل البدء بأي تمرين.

في بعض الحالات تكون القدم هي السبب في آلام الركبة. لذا فإن إرتداء الحذاء المناسب سيساعد كثيراً في حل المشكلة. إرتدي الأحذية التي تحتوي على دعامة مريحة لكعب القدم. تجنبني إرتداء الأحذية ذات الكعب العالي.

وإذا لم تشعر بالتحسن أو أن الألم يخف ويوزل تدريجياً، إستشر طبيبك في أقرب فرصة ممكنة.

## الأم الركبية

تعتبر أم الركبة أحد أكثر الأسباب التي يشتكي منها المرضى عند زيارتهم للطبيب و هي تعتبر في الواقع أحد المشاكل الصحية المكلفة علاجها مادياً. إضافةً إلى ذلك فهي تمثل عبء ثقيل يعيق التطور في المجتمعات المعاصرة. واليوم في مجتمع سريع النمو والتطور كعصرنا هذا، فإن المضاعفات المترتبة على مشاكل أم الركبة في إزدیاد متطرد. ومع هذا هناك أسباب عديدة وطرق علاج متنوعة لمشاكل أم الركبة.

### ما هي المشاكل المترتبة على أم الركبة؟

إن معظم مشاكل أم الركبة (كالروماتيزم مثلاً) هي ناتجة عن التقدم في العمر، حيث الضغط والإرهاق الذي يتعرض له مفصل الركبة. وبعض الأسباب الأخرى قد تكون التعرض للإصابة نتيجة للتعرض لحادث ما أو القيام بحركة مفاجئة فتؤدي الركبة. وبعض الحالات الشائعة لأم الركبة تتمثل فيما يلي:

- خلع أو إرهابك أربطة و/ أو عضلات الركبة. كتمزق أربطة السطوح الهلالية (ACL) أو إلتهاب الأوتار، إلى غير ذلك.
- إلتهاب المفاصل (الروماتيزم) وهشاشة العظام، وأم العظام، وإرتداء البدن.
- داء إلتهاب الغشاء المفصلي - نوع من أنواع إلتهاب المفاصل
- بداية محلة الإنحلال لمفاصل الركبة.

### كيف يتم تشخيص أمراض الركبة؟

إضافةً إلى الفحوصات الطبية الكاملة والتاريخ المرضي، والإجراءات التشخيصية للركبة، قد يتطلب الأمر أيضاً:

- عمل صور بالأشعة السينية
- التصوير بالرنين المغناطيسي
- المسح المقطعي الطبقي
- فحص العظام
- التنظير - وهو إجراء تشخيصي أولي يتم إجراءه لمعرفة حالة المفاصل. ويستخدم في هذه العملية أنبوب تنظير بصري مضيء دقيق جداً. حيث يتم إدخاله إلى المفصل عبر فتحة تنظير صغيرة جداً. ويلتقط المنظار صوراً للمفاصل يتم عرضها على شاشة عرض مخصصة لذلك، لتقييم أي خلل أو تغيير في أربطة وأوتار مفاصل الركبة. وذلك مفيد للكشف عن أي مرض أو ورم موجود في العظام قد ينتج عنها الشعور بالألم

## علاج مشاكل أم الركبة:

يختلف نوع العلاج لمشكلة أم الركبة التي تعاني منها والذي سيقررها أخصائي العلاج الطبيعي بناءً على:

- عمرك ، حالتك الصحية بشكل عام، وتاريخك الطبي.
- وقت ظهور المرض أو الإصابة لديك.
- مدى تحملك للألم أو تجاوبك للأدوية أو العمليات أو العلاج الطبيعي.

### الوقاية

هناك بعض أنواع من الألم يصعب الوقاية منها أو تجنبها. ولكن يمكنك القيام ببعض الأمور العامة للتخفيف من مشاكل أم الركبة

#### • المحافظة على رشاقة الجسم

المحافظة على القوام الرشيق سيساهم في التخفيف من الضغط على الركبة أثناء العمل أو المشي اليومي، وبحسب الدراسات الحديثة فقد يجنبك أيضاً التعرض لهشاشة العظام أو إصابات أوردة وعضلات الركبة. لا تهمل أبداً أي إشارة ينبهك إليها جسمك، فإذا شعرت بالألم غير وضعيتك فوراً. وإذا شعرت بالإرهاق، توقف على الفور - فمعظم حالات الإصابة تحدث عندما يكون الشخص متعباً.

#### • حماية الركبة

في حالة الإصابات الطفيفة للركبة، فإن العلاج بإرتداء الواقي سيساعد بدرجة كبيرة في شفاء الركبة من الإصابة بسرعة. ومع ذلك فإن الواقي هو في الحقيقة ليس علاجاً للركبة. بل هو بمثابة الدعم الذي سيسانداك للمتابعة في العلاج.

إن إرتداء الواقي المناسب أثناء الحركة سيجنب الركبة للتعرض للإصابة. ويمكنك حماية الركبة بعدة طرق كوضع الوسائد أثناء لعب كرة القدم، والجلوس على الأريكة.

تجنب القيام بأي حركة أو تمرين سيزيد من سوء حالة الركبة والألم سوءاً في نفس اليوم أو في اليوم التالي. وإذا تعرضت لإصابة حديثة، فإن إستعمال الضمادات البلاستيكية أو إستعمال العصا للمشي قد يفيد جداً.

لا تضع وسادة تحت ركبك أثناء النوم ليلاً أو في أي وقت آخر، فهذا سيؤدي إلى تشنج عضلات الركبة ويصعب بعدها إسترخاءها.