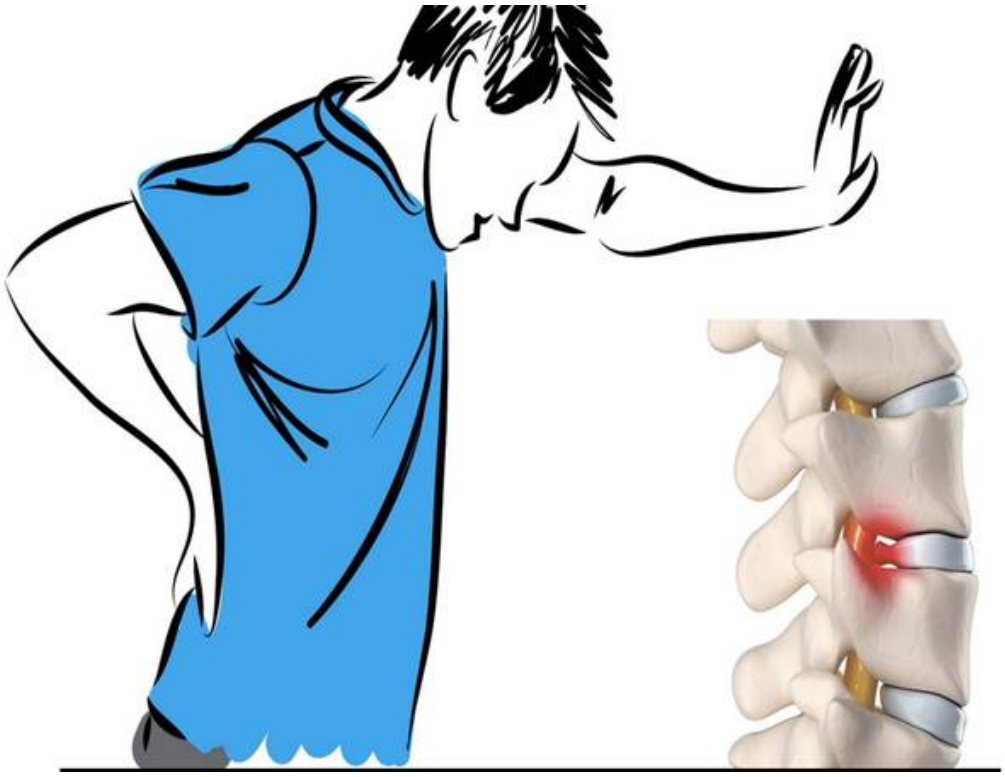
ملاحق الخليج, ملحق الصحة و الطب

4 سبتمبر 2016 00:42 صباحا

نصائح لتجنب الانزلاق الغضروفي



تحقيق: راندا جرجس

يتعرض الكثير من الأشخاص للإصابة بالغضروف، وهو مشكلة الانزلاق التي تسبب الكثير من الألم وصعوبة الحركة، وخاصة الذين اعتادوا حمل الأشياء الثقيلة، أو من يجلسون في وضعيات خاطئة، أو من يعانون السمنة وزيادة الوزن، كما أن التقدم في العمر يعطي مجالاً أكبر للإصابة بالانزلاق الغضروفي، نظراً لجفاف المادة الموجودة بين فقرات العمود الفقري والتي تعمل على إعطاء المرونة للجسم في الانحناء والتحرك في اتجاهات مختلفة، وحول أسباب الإصابة بالغضروف وأنواعه وكيفية العلاج تحدثنا إلى بعض الأطباء والاختصاصيين.

أشار الدكتور عطا الله الرفاعي مختص جراحة العظام والطب الرياضي، إلى أن هناك الكثير من المرضى يأتون إلى طبيب العظام وهم يعانون ألماً شديداً في أسفل الظهر وهذا الألم ينتشر إلى كامل الفخذ والساق الأيمن، وهو ما يسمى انفتاق في الديسك القطني ويعتبر من الأمراض الشائعة جداً والتي تسبب آلام شديدة في أسفل الظهر، والتي تتلخص في وجود إصابة في الديسك (الوسادة) الموجودة بين العظام الفقرية القطنية، والتي لها دور كبير في امتصاص الصدمات التي يتعرض لها العمود القطني، وهناك العديد من الأسباب منها رفع الأوزان الثقيلة أو الالتواء أو السقوط وهناك بعض العوامل المساعدة لحدوث ذلك منها التقدم في العمر وعدم ممارسة الرياضة والبدانة والتدخين والطعام غير المتوازن

والجلوس غير السليم، وهناك بعض الأعراض التي تلاحظ على المريض مثل: ألم حاد أسفل الظهر، يزداد عند الانحناء، السعال، أو العطاس، وأحياناً التشنج العضلي، وفي بعض الحالات يظهر على شكل عرق النسا (ألم، حرقان، نخز، وتنميل يمتد من الأرداف إلى الساق أو القدم) وفي حالات أقل شيوعاً يحدث ضعف في الساقين. وأضاف د. الرفاعي: أن العلاج السليم يقوم دائماً على التشخيص الدقيق، ويشمل الفحص الطبي الكامل من قبل الطبيب المختص ومن ثم يتم إجراء الاختبارات التشخيصية حيث يتم استخدام الأشعة البسيطة لنفي الأمراض الأخرى، وغالباً ما نقوم بإجراء صورة الرنين المغناطيسي لإعطائنا مناظر ثلاثية الأبعاد للفقرات القطنية ويمكن أن تساعدنا على اكتشاف الأقراص المنفتقة، ويتم عادة تحديد مستوى الفتق في الفقرات القطنية وكذلك شكله.

ويكون العلاج في معظم حالات انفتاق الأقراص القطنية لا يتطلب جراحة ويتم البدء بالعلاجات الدوائية كمسكنات الألم والمرخيات العضلية ومضادات الالتهاب مع الراحة لمدة أربعة أسابيع تقريباً وتجنب الأعمال العنيفة، بالإضافة إلى العلاج الطبيعي الضروري لتخفيف التشنج العضلي المرافق للديسك المنفتق كتمارين تقوية وتمطيط العضلات القطنية، وفي بعض الحالات يتم إجراء حقن أدوية ستيروئيدية في الظهر، ويحدث الشفاء عادة بنسبة عالية دون اللجوء للجراحة، أما في الحالات الشديدة التي لا تستجيب للعلاجات السابقة والحالات التي حدث بها ضعف في عضلات الطرفين السفليين فيتم إجراء إصلاح جراحي للديسك المنفتق،

وتتضمن الجراحة في العادة إزالة جزء من القرص التالف أو إزالته بالكامل، لتخفيف الضغط على العصب وتخفيف ألم الساق، ويسمى ذلك استئصال القرص ويتم بطرق متعددة.

وهناك بعض النصائح الضرورية للوقاية من الديسك القطني المنفتق مثل: تقوية عضلات أسفل الظهر، والابتعاد عن الوقوف والجلوس لفترات طويلة، والقيام بالمشي والتمارين الرياضية بشكل يومي، وتجنب البدانة والوزن الزائد، وتجنب حمل الأوزان الثقيلة.

وعن مرض الاعتلال الغضروفي بالمفاصل أبان الدكتور عمرو اليماني، مختص جراحة العظام والإصابات الرياضية أن الدراسات الحديثة تشير إلى زيادة ملحوظة في أعداد المصابين باضطرابات العظام والغضروف، وهو ما يدق ناقوس الإنذار بضرورة تحسين أساليب الحياة العصرية، والتي يعد الخمول وقلة الحركة وعدم الانتظام الغذائي من أبرز ملامحها، ففي حين كانت أمراض العظام تظهر بين كبار السن والأشخاص في الثلاثينات والأربعينات من العمر، نجد اليوم أن هذه الاضطرابات باتت أكثر شيوعاً بين أوساط الشباب والمراهقين، ويسوقنا هذا إلى الحديث عن أهمية العناية المستمرة بالصحة البدنية وإيلاء الاهتمام اللازم لأمراض العظام والغضروف التي تعد من المشكلات الصحية الأكثر خطورة وألماً بحيث يمكن أن تتحول إلى حالات مرضية مزمنة ما لم يتم تشخيصها مبكراً وعلاجها بالشكل الصحيح.

ويعد الاعتلال الغضروفي من الأمراض الأكثر انتشاراً في العالم، إذ يصيب شخصاً واحداً بين كل اثنين، ونخصص الحديث في هذا المقال عن الاعتلال الغضروفي بالمفاصل كالركبة أو الكتف، ولكي نتعامل مع هذا المرض وأسبابه وعلاجاته، لابد من التعريف أولاً بالغضروف ووظيفته بشكل وجيز: هو عبارة عن أنسجة مرنة تتكون في أماكن متعددة في الجسم، كالأنف والأذن والقفص الصدري وأقراص العمود الفقري ومفاصل العظام والأنابيب الشعبية، وتتمثل مهمته الرئيسية في تسهيل حركة المفاصل والأوتار التي تربط بين العضلات والعظم، وكذلك امتصاص الصدمات والحفاظ على التوازن بين الفقرات.

ومن بين أكثر أمراض الغضاريف انتشاراً هو اعتلال غضروف الركبة، حيث تضم الركبة غضاريف معروفة بمسمى «الغضاريف الهلالية» كونها تتخذ شكل الهلال، ويتواجد في الركبة الواحدة غضروفان هلاليان يقع كل منهما في الجانبين الداخلي والخارجي للركبة وتتركز وظيفتهما الأساسية حول تثبيت مفاصل الركبة والحد من الاحتكاك بين عظمتي الفخذ والقصبة وتوزيع سائل الركبة على المفاصل لتقويتها وتعزيز مقاومتها للصدمات والإجهاد.

وتعد الغضاريف الهلالية من الأعضاء الأكثر أهمية في الجسم لأنها المسؤولة عن حماية الركبتين وتحمل الجزء الأكبر من وزن الجسم وحركته المستمرة، بما يجعل هذه الغضاريف أكثر عرضة للإصابة بالأمراض والتمزقات.
وتبدأ الغضاريف مع مرور الوقت بالانكماش وفقدان السوائل الطبيعية التي تشكل بين 80 إلى 90 في المئة من نواتها، وهو ما يؤدي إلى نقص في مرونة الأنسجة الغضروفية بما يعيق عملها ويتسبب في صعوبة التحرك وظهور مضاعفات في المفاصل وغيرها من أعضاء الجسم، ويعتبر الاعتلال الغضروفي من الأمراض الأكثر شيوعاً التي تصيب المفاصل، والذي يظهر على هيئة إصابة الغضروف بالضعف أو التآكل أو الجفاف أو حتى القطع أو تمزق الألياف وموت الخلايا داخله. ويعد الجفاف الطبيعي للأنسجة الغضروفية أو الجدار الليفي والأربطة المحيطة بها سبباً رئيسياً لظهور الاعتلال الغضروفي، غير أن تطوره ووصوله إلى مراحل متقدمة هو نتاج عوامل خارجية تتمثل بشكل عام في أساليب الحياة غير الصحية، بما في ذلك عدم اللياقة البدنية واتباع النظم الغذائية غير المتوازنة بما يؤدي إلى ضعف بنية النسيج الغضروفي، فضلاً عن الوزن الزائد الذي يشكل ضغطاً على المفاصل بما يسبب إجهادها وحدوث تشققات وفجوات في الغضاريف، ومن الممارسات غير الصحية الأخرى:

- الجلوس الخاطئ في وضعية القرفصاء أو التربيعة لفترات طويلة ورفع الأحمال الثقيلة بشكل خاطئ.
- والأهم من ذلك ممارسة رياضة الجري السريع لمسافات طويلة بما يعرض الركبة لمزيد من الجهد والضغط وقد يؤدي إلى السقوط المفاجئ والإصابة بالتواء في الركبة أو الكتف أو تمزق في الرباط الصليبي، كما يحدث مع معظم الرياضيين.
- ويمكننا القول إن الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بهذا المرض هم الأشخاص الذين يعانون البدانة، والأشخاص المعتادون على رفع الأوزان الثقيلة أو ممارسة الرياضات المختلفة بشكل عام.
- الموظفون والعاملون ممن تتطلب مهامهم القيادة أو الجلوس في وضعية معينة لمدة طويلة.
- ويعد العامل الوراثي سبباً آخر من أسباب الإصابة بالاعتلال الغضروفي، حيث أثبتت الدراسات الطبية أنه يمكن للعضلات الضعيفة أو هشاشة الأنسجة الغضروفية والجدران الليفية المحيطة أن تنتقل جينياً عبر الأجيال.

والجدير بالذكر أن أعراض الاعتلال الغضروفي تختلف تماماً بحسب المنطقة المصابة، وفي حال اعتلال غضروف المفصل، يشعر المريض بآلام في الجانب الداخلي والخارجي للمفصل، وخاصة عند ممارسة الرياضة أو الجلوس بوضعية القرفصاء أو التربيعة أو أثناء الصلاة أو استخدام السلالم في حالات إصابة منطقة الركبة، وغالباً ما تزداد حدة هذه الآلام تدريجياً مع مرور الوقت، يصاحبها الشعور الدائم بالتعب، فضلاً عن الإصابة بتشنجات عضلية أو انتفاخ واضح في المنطقة المصابة، الأمر الذي يحول دون قدرة المريض على الحركة بسلاسة.
وإذا لم يتم تشخيص المرض في مراحله المبكرة، يمكن أن يتطور إلى حالات أكثر تقدماً تصيب مختلف أجزاء الجسم، وفيما يتعلق بالأطفال تتمثل الأعراض بشكل أساسي في ظهور آلام طفيفة في المفصل مع تشنجات عضلية في فترات الصباح والتي يمكن ملاحظتها في عدم قدرة الطفل على الوقوف أو الحركة في وضعية معينة لفترة طويلة، بالإضافة إلى صعوبة في ممارسة الرياضة والجري.
وعن علاج الاعتلال الغضروفي ذكر د. عمرو أن 90 في المئة من الأشخاص المصابين بالاعتلال الغضروفي يستجيبون بفعالية للعلاجات غير الجراحية التي تتضمن الأدوية المضادة للالتهابات والمسكنات ومرخيات العضلات التي ينصح بتناولها في جرعات محددة لمدة لا تتعدى الستة أسابيع، كما تعد الراحة التامة وعدم التعرض للإرهاق الجسدي من أهم العوامل التي تساعد على علاج اعتلال الغضروف بالمفاصل.

- وتجدر الإشارة هنا إلى أنه وعلى عكس ما هو متعارف إليه في المجتمعات المحلية، يجب عدم الاستلقاء على الأسطح الصلبة بل ينصح بالنوم على الأسطح متوسطة الليونة ورفع القدم في حالة إصابة منطقة الركبة، بالإضافة إلى الابتعاد عن الأطعمة المسببة للسعال الشديد باعتبارها تعزز حدوث حركات لاإرادية ومضاعفات إضافية قد تؤدي إلى التمزق.

● وقبل اللجوء إلى الأدوية، غالباً ما ينصح بإتباع سلسلة من الإجراءات المبسطة التي من شأنها استعادة عافية المفصل، ومنها التدليك الخفيف للمنطقة المصابة واستخدام الكمادات الدافئة التي تساعد على تليين الجزء المنزلق من الغضروف وبالتالي تصحيح حركة المفصل. وتقتصر هذه العلاجات بشكل أساسي على المراحل غير المتقدمة من المرض والتي تشمل حالات تآكل أو جفاف الغضروف وكذلك حالات القطع الجزئي التي يمكن معالجتها من خلال تقوية عضلات المنطقة المصابة كالركبة أو الكتف وتعزيز قدرتها على امتصاص الصدمات من أجل تخفيف الضغط عن الغضاريف.

● وقد يضطر الأخصائيون في بعض الحالات إلى استخدام «الحقن الزلالية» لاستعادة الزيوت الطبيعية داخل المفصل وبالتالي الحد من جفافه وتوفير طبقة وقائية حول الغضاريف لتسهيل الحركة، وتعد هذه الوسيلة مثالية لكبار السن الذين يعانون الاعتلال الغضروفي البسيط.

● أما في حالات التمزق الكامل للغضروف وعدم الاستجابة الفعالة للعلاجات المذكورة، يتم حينئذ اللجوء إلى تدخلات جراحية أكثر دقة، ولعل أشهرها الجراحة المجهرية باستخدام المنظار للتخلص من الجزء المقطوع من الغضروف وإعادة ربط الأجزاء المتبقية أو تتم خياطة الجزء الممزق باستخدام الغرز الطبية. ويمكن للمريض مغادرة المستشفى في اليوم نفسه والعودة إلى حياته اليومية الطبيعية في غضون أيام قليلة مع الحرص على ممارسة تمارين العلاج الطبيعي لتقوية العضلات واستعادة المرونة والحركة الانسيابية للمفصل.

● لا يختلف اثنان على أن المواظبة على ممارسة الرياضة وتناول الأطعمة الصحية، إضافة إلى الحفاظ على الوزن المثالي والاهتمام باتخاذ الوضعية السليمة أثناء الجلوس أو القيادة أو التمدد لفترات طويلة، جميعها عوامل بسيطة ولكن فعالة للغاية من أجل الوقاية التامة من الوقوع في فخ الاعتلال الغضروفي.

وأوضح الدكتور أمجد عرواني مختص جراحة المخ والأعصاب، أن العمود الفقري القطني يتألف من خمس فقرات تفصل بينها غضاريف مرنة تعمل كماص للصدمات مكونة من ألياف مرتبة بشكل حلقي داخلها مادة هلامية. والذي يحدث في الانزلاق الغضروفي هو تمزق في هذه الألياف فتخرج هذه المادة لتضغط على الجذور العصبية وأحياناً على النخاع الشوكي في الفقرات القطنية العليا وما فوقها.

* أسباب الانزلاق الغضروفي:

● رفع الحمولات الثقيلة.

● انحناء الظهر بشكل مفاجئ وسريع (حركات معيبة).

● السعال المزمن والشديد وخاصة عند كبار السن والمدخنين.

● السقوط من مكان شاهق.

* الأعراض:

ـ قد يحدث الانزلاق الغضروفي بشكل تدريجي أو يحدث بشكل مفاجئ وحاد، يشكو المريض في البداية من آلام قطنية (ألم في أسفل الظهر) ثم تمتد إلى أحد الساقيين أو كليهما مع خدر وتنميل ويكون مكان انتشارها حسب الجذر العصبي المضغوط، عند بعض المرضى تهدأ آلام الظهر عند نزول الألم إلى الساق وعند البعض قد تكون الشكوى مباشرة بالساق وبدون آلام قطنية، ويشكو معظم المرضى تقريباً من زيادة حدة الألم في حالة السعال والعطاس، وفي الحالات المتقدمة والشديدة يصاب العصب المضغوط فيعاني المريض ضعفاً عضلياً في بعض حركات الساق وفي الحالات الشديدة جداً والتي تعتبر حالة إسعافية تصاب الأعصاب المسؤولة عن التبول والتبرز.

* التشخيص: ويتم من خلال قصة المريض وفحصه سريرياً وإجراء الطبقي المحوري أو المرنان المغناطيسي الذي يعتبر أفضل وسيلة لتشخيص الانزلاق الغضروفي حيث يبين مكانه وحجمه وما يحيط به من أربطة وجذور عصبية.

* علاج الانزلاق الغضروفي:

1. العلاج المحافظ (أي بدون جراحة): وخاصة عندما يكون حجم الغضروف صغيراً أو تكون شكاية المريض قصيرة وغير مستمرة، ويتضمن:

- الراحة التامة في السرير أسبوع إلى أسبوعين على فراش متوسط القساوة.
- مسكنات الألم ومضادات الالتهاب والمرخيات العضلية.
- بعض المرضى يستفيدون من وضع الحزام الطبي الذي يوضع عند الحركة ويجب وضعه لفترة قصيرة حتى لا تضعف عضلات الظهر.
- وهذا العلاج المحافظ يفيد المرضى بنسبة 80-90% ليعود المريض لممارسة حياته اليومية بشكل معتاد مع الانتباه إلى عدم الجلوس بشكل متواصل لأكثر من 30 دقيقة وتجنب الجلوس المتكرر على الأرض الذي يزيد من الجهد والضغط على العضلات والأعصاب، والانتباه إلى عدم التعرض للحركات المفاجئة والابتعاد عن رفع الحمولات الثقيلة واللجوء إلى العلاج الطبيعي لتقوية عضلات البطن والظهر.

2. العلاج الجراحي: ويتم اللجوء إليه بنسبة 10-20% لإزالة الغضروف الضاغط على العصب ويلجأ إليه في الحالات التالية:

* في حالات الألم الشديد الذي لا يستجيب للعلاج المحافظ وخاصة إذا كان الغضروف كبيراً أو القناة العصبية ضيقة بشدة.
* وجود ضعف عضلي أو حسي بالطرف السفلي.
* اضطرابات حسية بالمنطقة التناسلية التي قد تؤدي إلى احتباس أو سلس بولي أو عدم استمساك للبراز وهذه الحالات يجب تدبيرها بشكل إسعافي لأنها قد تترك آثاراً بشكل دائم.
* ويتم العمل الجراحي إما بالجراحة الكلاسيكية الاعتيادية أو باستخدام المنظار وتتضمن إجراء شق صغير في الجلد في منطقة الفقرات المصابة ثم إزالة جزء صغير من الصفيحة العظمية المحيطة بمنطقة الديسك واستكشاف الجذر العصبي المضغوط ومن ثم إزالة الغضروف المنزلق الضاغط، وعادة يبدأ المريض بالمشي والحركة تحت إشراف الكادر الطبي في اليوم التالي للجراحة ويعود لممارسة حياته الطبيعية بعد 2-3 أسابيع.
* أما استخدام الليزر الجراحي فتأثيره محدود في حالات الانزلاق الغضروفي وللأسف لم يأت بنتائج جيدة ولم يثبت نجاحه عالمياً في أن يكون بديلاً للجراحة.
* وفي مرحلة ما بعد العمل الجراحي فإن المشي هو أول الأنشطة الرياضية التي يمكن البدء بها وهو أفضل نشاط بدني ينصح به الأطباء، حيث إن المشي يسمح للمريض بالحصول على الليونة المطلوبة في العمود الفقري، وبعد أسابيع قليلة من الممكن ممارسة ركوب الدراجات والسباحة التي تعد من أفضل وأسلم أنواع الرياضة حيث تقوي عضلات الظهر والبطن من دون إجهاد الفقرات.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©