

آلام اليدين . . أنواعها وعلاجها



. يعاني كثير من الناس في جميع أرجاء العالم آلاماً في أيديهم أو قصوراً في حركيتها

وبينما يعد التهاب المفاصل من أبرز الأسباب الشائعة لهذه الآلام، إلا أن هناك عدداً كبيراً من الحالات الأخرى التي
. يمكن ألا تجعل الوضع مريحاً

ولكن كيف يمكنك أن تعرف أي نوع من هذه الحالات هو الذي أصابك؟



وما الذي يمكنك أن تفعله لتحصل على العلاج المناسب؟

كتل الأصابع

الأعراض:

. وجود كتل ملساء ناعمة تحت الجلد حول مفاصل الأصابع والرسغين . وفي بعض الأحيان تكون هذه الكتل مؤلمة

الأسباب المحتملة

تحتوي الكتل المتكيسة على سائل زلالي، وهو عبارة عن سائل زلالي سميك يعمل على تزييت المفاصل . ويقول الأطباء . إن هذا السائل يمكن أن يتجمع بسبب حدوث تلف، ولكن في كثير من الحالات لا يكون الباعث معلوماً

العلاج

تختفي أغلبية هذه الكتل بمرور الوقت، ولكن إذا كانت مؤلمة، يمكن إزالة السائل باستخدام إبرة تحت التخدير . الموضعي، أو إزالة الأكياس الدهنية في عملية جراحية

أصابع المقانق

الأعراض:

تورم وألم، مصحوب بتقصف أو نقر في الأظافر . وفي هذه الحالة يتورم إصبع اليد أو القدم بورم متسق من بدئه حتى . نهايته، حتى ليصبح (كإصبع النقانق) وربما بلغ حجمه مثل حجم الإصبع المجاور له

الأسباب المحتملة

الإصابة بالتهاب الصدفية المفصلي، المرتبط بمرض الصدفية الجلدي . وفي الأغلب تبدأ هذه الحالة بإصابة إصبع واحد، وتنجم عن مهاجمة الجهاز المناعي لمفاصل الإصبع

العلاج

يرى الأطباء أن الأدوية غير الستيرويدية والمضادة للالتهاب كالأيبوبروفين قد تكون مفيدة، وينطبق ذلك على العقاقير . المضادة للروماتيزم التي تقلل الالتهاب وتبطئ تفاقم المرض



تلون الأصابع

الأعراض:

الطقس البارد أو حتى مجرد لمس شيء بارد يمكن أن يغير لون الأصابع من اللون الأبيض للأزرق ثم الأحمر . و يترافق . هذا التغيير مع خدر وتنميل ووخز ورجفان، ويحتمل أن يحدث ألم وتورم أيضاً

الأسباب المحتملة

في الأجواء الباردة، تضيق الأوعية الدموية في مناطق الجسم الطرفية كأصابع اليدين والقدمين للحيولة دون فقدان الحرارة من الجلد . وتصبح الحساسية إزاء البرودة حادة للغاية في الحالة المرضية التي تعرف طبياً ب ظاهرة رينو . ويحدث لبعض الناس انكماش شديد يبلغ حداً يوشك فيه سريان الدم على التوقف، ونتيجة لذلك يصبح لون الأصابع أزرق . ومن ثم تتمدد الأوعية الدموية مرة أخرى، وتسبب عودة تدفق الدم ثانية ألماً ورجفاناً . ويعتقد الأطباء أن هذه الحالة تحدث بسبب قصور في منطقة توجد في الجهاز العصبي مسؤولة عن التحكم في الأوعية الدموية

. وتشير الإحصاءات إلى أن نسبة كبيرة من البشر (9:1 لدى الإناث، و12:1 لدى الرجال) تتأثر بهذه الحالة

. وتوجد براهين تفيد بإمكانية أن يكون هذا المرض متوارثاً

وفي بعض الحالات التي تعرف بحالات رينو الثانوية يمكن أن تكون المشكلة عرضاً من أعراض حالة مرضية كامنة . مثل داء الذئبة الجلدي أو التهاب المفاصل الروماتيزي

العلاج

يقول الأطباء إن التغييرات في أسلوب الحياة أو نمط المعيشة كالامتناع عن التدخين وتعزيز الرياضة يمكنها أن تسهم في تحسين عملية ضخ وسريان الدم في الجسم، في حين يمكن للقلق أن يفاقم الحالة لأنه يطلق هرمون الادرينالين الذي يمكنه أن يسهم في ضيق الأوعية الدموية

. ويمكن لمجموعة الأدوية التي تعرف باسم كابحات قناة الكالسيوم أن تساعد عبر توسيع أوعية الدم

. كما يمكن إجراء عملية جراحية لقطع الأعصاب المسؤولة عن هذه الحالة في الحالات الشديدة

. وفي حالات نادرة جداً يتم اللجوء إلى بتر الأصابع إذا كان مجرى الدم مسدوداً وأصيب الإصبع بالغنغرينا



انتفاخ المفاصل

الأعراض

. آلام شديدة في مفاصل الإصبع، وفي المفاصل العليا للإصبع يحدث انتفاخ على شكل عقد

الأسباب المحتملة

يعاني ما يزيد على 12 في المئة من الناس فوق سن الخمسين عدم القدرة على تحريك اليدين بسبب إصابتهم بمرض . الفصال العظمي وفقاً لما توصلت إليه دراسة أجرتها جامعة نيل الأمريكية

ويحدث الفصال العظمي نتيجة تلف غير قابل للتجدد يصيب الأنسجة الغضروفية المفصالية التي تعمل على تقليل

الاحتكاك الناتج من حركة المفاصل الدائمة وتعمل كوسادة لحماية العظام . وعادة ما يتأثر بهذه الحالة قاعدة الإبهام . ونهايات الأصابع ربما بسبب أنه يقع عليها الشد الأكبر يومياً

ويقول البروفيسور فيليب كونجهاان، أستاذ الهيكليّة العضليّة للعظام في جامعة ليدز إن الفصال العظمي في اليد يعتبر أقل ضرراً من حدوثه في الوركين أو الركبتين من حيث إعاقة الحركة، ولكن نسبة كبيرة من الناس الذين أصيبوا بهذه الحالة أفادوا بأنهم وجدوا صعوبات محددة في تنفيذ أعمالهم اليومية . مضيفاً إن ذلك كان له تأثير كبير في نوعية حياتهم .

العلاج:

مع أن مسكنات الألم هي أول ما يستخدم في هذه الحالة، مثل الباراسيتامول أو الباراسيتامول مع الكودايين، إلا أن مسكنات الألم الالتهابية مثل الايبوبروفين يمكن أن تساعد على تقليل الانتفاخات

وهناك خيار آخر هو وصفة مضادات التهاب غير ستيرويدية مثل ديكلوفيناك أو سيليسوكسيب . وفي الحالات الشديدة . يمكن إجراء تدخل جراحي . وأكثر العمليات شيوعاً هي استئصال مفصل الإبهام ويستبدل بمصل آخر صناعي

كما يمكن استبدال براجم الإصبع، بينما يتم دمج مفاصل الأصابع رغم أن هذه العملية يمكن أن تؤدي إلى فقدان مرونتها



ضعف القبضة

الأعراض:

ألم وتشنج العضلات في الإبهام والأصابع أو الرسغ خلال الأنشطة التي تتطلب ليونة حركية، وقد يصبح ضعف القبضة متواصلاً وغير مسيطر عليه .

الأسباب المحتملة

خلل التوتر البؤري لليد، والذي يعرف أيضاً باسم تشنج الكاتب والذي يثير تقلصات غير طوعية للعضلات ويؤدي إلى إبطاء الحركات المتكررة أو الوقفات غير الطبيعية . وتؤثر هذه الإصابة في الأساس في الأيدي، وعادة ما تحدث خلال نشاط متكرر مثل أعمال الخياطة

وهناك عشرات الآلاف ممن يصابون بهذه الحالة سنوياً، لكن الأطباء غير متأكدين من السبب، وهناك إحدى النظريات . التي تربطها بخلل في العقد القاعدية ومنطقة من الدماغ تتحكم بالحركة والتنسيق

العلاج:

يمكن للأدوية التي ترخي العضلات أن تساعد، كما يمكن استخدام حقن البوتوكس والعلاج الطبيعي لإعادة تدريب

العضلات . وفي الحالات الشديدة، قد يخضع المرضى لعملية جراحية لقطع الأعصاب عن عضلات المشكلة ووقف . التشنجات



طققة اليدين

:الأعراض

تيبس وانتفاخ في المفاصل مصحوباً بنخر وألم وأصوات طققة أثناء الحركة . كما يمكن أيضاً أن تتسع المسافة بين الأصابع والإبهام .

:الأسباب المحتملة

التهاب المفاصل الروماتويدي، وهي حالة تصيب مئات الآلاف في العالم، والسبب فيها هو أنه عندما يبدأ جهاز المناعة . في الجسم بمهاجمة المفاصل، يحدث تلف في الغضروف أو نقص في سائل التزييت الزلالي

:العلاج

تجبير المفصل المتيبس، الأدوية المكسنة للألم أو مضادات الالتهاب . الأدوية المضادة للروماتيزم المعروفة باسم فهذه الأدوية تساعد على إخماد الالتهاب أو الألم . كما يمكن أن (methotrexate) مثل ميثوتريكسات (DMARD) . تكون العملية الجراحية للمفصل ضرورية إذا تطورت الحالة بحيث يمكن أن تؤدي إلى تآكل المفصل مع مرور الزمن

اليدين المخلبية

:الأعراض

. كتل مؤلمة في الكف، سماكة الجلد في راحة اليد (الكف) وعدم القدرة على مد إصبع أو أكثر بشكل مستقيم

:الأسباب المحتملة

وهي حالة تسبب سماكة الأنسجة في راحة اليد وشد في (Dupuytren's contracture) انكماش دوبويتران الأصابع، وتصيب مئات الآلاف في العالم، وسبب هذه الحالة غير معروف، وهي تصيب الرجال أكثر من النساء، وتكون . أكثر شيوعاً في سنوات الخمسين فما فوق

:العلاج

معظم الحالات تكون بسيطة لكن الجراحة قد تكون ضرورية لقطع أو إزالة الأنسجة الرابطة . وهناك علاج جديد يتكون وهو (histolyticum) والهيستوليتيكوم (clostridium) والكلوستريديوم (collagenas) من حقن من الكولاجيناز . عقار يحتوي على بروتينات بكتيرية مهمتها تكسير (إرخاء) الأنسجة الرابطة

أكلان الأصابع

الأعراض:

. جفاف وتشقق الجلد مع بقع أكلان صغيرة

الأسباب المحتملة

الأكزيما، والتي تعرف أيضاً باسم التهاب جلد اليد، وهي حالة غير معدية تحدث عندما يحدث تماس مع مسببات الحساسية مثل الصابون أو المنظفات التي تثير ردة الفعل التحسسي في الجلد

وهو عبارة عن طفح يتحوصل في أخمص راحة [] (pompholyx) وهناك نوع محدد من هذه الحساسية وهو الفاقوع اليد، يحدث غالباً عند النساء أكثر من الرجال، ويثير بقع صغيرة تسبب الأكلان في راحة اليد . والسبب المحدد لهذه الحالة ليس معروفاً، لكنه قد يكون مرتبطاً بعوامل جينية وراثية

العلاج:

التي [] (corticosteroid creams) يمكن استعمال كريمات مرطبة غير عطرية، كما أن كريمات الكورتيكوستيرويد . تباع بوصفة طبية أو من دونها - يمكنها تقليل الألم بشكل كبير

وخز اليدين

الأعراض:

حرقه، أكلان ووخز أو تنميل في راحة اليد والأصابع خاصة الإبهام والسبابة والأصابع الوسطى . وتظهر الأعراض في إحدى أو كلتا اليدين أثناء الليل، وتتطور الحالة إلى وخز أثناء النهار . ويمكن أن تضعف قبضة اليد، كما يمكن أن يحدث ألم حاد يصيب مواقع معينة في المنطقة الممتدة من الرسغ حتى الذراع

الأسباب المحتملة

هذه الأعراض تتميز بها متلازمة النفق الرسغي - وهو قناة تجري بين الرسغ وراحة اليد حاملة الأوتار والعصب - فالحركة المتكررة للرسغ أثناء القيام بأنشطة معينة مثل الطباعة على لوحة المفاتيح أو الخياطة أو أعمال البستنة والزراعة في الحديقة، يمكن أن تؤدي إلى انضغاط الأنسجة الطرية في الإبهام على جانب اليد

العلاج:

تمارين للرسغ مثل شد قبضة اليد ثم إرخائها، كما تساعد الأدوية المسكنة للألم من التي تباع بوصفة طبية أو من دونها . مثل الأسبرين والايبوبروفين على تقليل أعراض الألم والالتهاب

ويمكن للأطباء أن يصفوا الأدوية المدرة للبول - على شكل حبوب أو حقن - لتقليل انتفاخ الأنسجة أو لمعالجة الالتهاب . وفي الحالات الشديدة يمكن بإجراء عملية جراحية لشطب (corticosteroids) الكورتيكوستيرويد

الأنسجة في الرسغ تخفيف الضغط عن الأعصاب . وعموماً فإن هناك خطر بسيط من عودة الأعراض مرة أخرى بعد العملية .

شبكة الساعدين يسكن آلام اليد

. أظهرت دراسة بريطانية أن شبكة الساعدين بعد تعرّض اليد لأي جرح قد يسكن الألم

وقال الباحثون في جامعة كوليدج لندن إن وضع اليد في الجهة المعاكسة، أي في وضع شبكة الساعدين، من شأنه أن يعطل الإدراك الحسي، وبالتالي يسكن من ألم اليدين

وقال الباحثون إن إيجاد طرق لإرباك الدماغ هو محط تركيز كثير من الدراسات . وقد استخدم العلماء الليزر لخلق ألم في أيدي من شملتهم الدراسة، وحدد مستوى الألم الذي شعروا به وردود فعل أدمغتهم . وتبين أن الألم كان أخف لدى شبكة الساعدين . وقال الباحث المسؤول عن الدراسة، غياندومنيكو إيانيتي، إن أجزاء الدماغ التي تحتوي على خريطة جهة اليمين من الجسم وخريطة الفضاء الخارجي من جهة اليمين تنشط عادة معاً، ما يؤدي إلى معالجة فاعلة عالية للمحفزات الحسية .

وأضاف أنه عبر شبكة الساعدين لا تنشط الخريطة معاً، ما يؤدي إلى معالجة دماغية أقل فاعلية للمحفزات الحسية، بينها الألم وبالتالي يخف الإحساس به . ولفت إلى أن هذا الاكتشاف من شأنه أن يؤدي إلى طرق جديدة لمعالجة الألم