

## تعرف على ثاني اقوى مسبب لآلام مفصل الكتف



ان الالام الناتجه عن الكتف المتكلس تعتبر ثاني اقوى الالام التي قد تصيب الكتف بعد الالام الناتجه عن الكتف المتجمد. تبدأ الأعراض عادة بشكل مفاجئ وبدون اي انذار سابق. يصيب عادة النساء ما بين سن ال ٣٠ وال ٥٠، حيث اظهرت الدراسات الحديثه أن من بين كل عشره مواطنين ألمان لديهم رواسب أملاح الكالسيوم في وتر من أوتار الكتف، وهي ليسه مؤلمه بجميع الأحوال. إن الالم الناتج عن تكلس الكتف هو الم حاد، ومفاجئ وعاده بدون اصابه سابقه لمفصل الكتف. في أغلب الحالات يشتكي المريض من الالام قويه مرتبطه بحركه المفصل وخاصه مع حركه الذراع فوق الرأس، وقد يحدث الالم أثناء النوم

### ترسبات الكالسيوم في الأوتار هي السبب

اربعه اوتار مسؤوله عن حركه واستقرار مفصل الكتف، يعبرون في مساحه بين سقف الكتف و رأس العضد. تترسب أملاح الكالسيوم (مرحلة التكوين) في الأوتار المصابه، ولا تظهر بالأشعه السينيه (X-ray) في المراحل الأولى للمرض. يبدو أن مرضى السكري أكثر عرضه للاصابه. يمكن ان تستمر عمليه ترسب املاح الكالسيوم لسنوات ويمكن ان تبقى خامله لغتره طويله، في مرحله الارتشاف قد تذوب بلورات الكالسيوم وتتحلل. هذه الترسبات قد تؤدي الى خلل في اوتار

الكتف وعدم تناسق في قوه العضلات المحيطه بالكتف، مما ينتج عنه احتكاك الوتر بسقف الكتف.

### كيفية التشخيص ؟

يجب تمييز الالم الناتج عن تكلس الكتف وعن الأسباب الأخرى لألم الكتف مثل تجمد الكتف، تمزق الأوتار، أو خشونه المفصل عن طريق الفحص السريري وعمل الأشعه اللازمه من قبل جراح متخصص بالكتف.حيث أنه يمكن عاده اظهار رواسب الكالسيوم الموجوده في الوتر بشكل جيد عن طريق التصوير بالموجات الفوق صوتيه (Ultrasound) أو عن طريق الأشعه السينيه . (X-Ray)



### علاج الكتف المتكلس: تحفظي في البدايه

عاده ما يكون العلاج تحفظيا، أي بدون جراحه. يشفى الجير من تلقاء نفسه في غضون بضعه اسابيع او اشهر. يشمل العلاج التحفظي ايضا تناول مسكنات الألم على المدى القصير، أو ما يسمى بمضادات الالتهاب غير الستيروديه (NSAIDs) مثل الإيبوبروفين أو الديكلوفيناك. كما يمكن أن يضمن العلاج التحفظي الحقن الموضعي للكورتيزون في الوتر المصاب، حيث يعتبر الحقن مفيد جدا لأنه له تأثير مضاد للالتهابات ومزيل للاحتقان.

### العلاج الفيزيائي جزء مهم من خطه العلاج

الهدف الرئيسي من العلاج الفيزيائي هو توفير مساحه اكبر في الكتف، وبالتالي حريه أكثر لحركه الأوتار. عاده ما يتم اجراء العلاج الفيزيائي جنبا الى جنب مع الأدوية لتخفيف الألم. والغرض منه تقويه العضلات التي تسحب رأس عظم العضد لأسفل- وهذا يمنح الوتر مساحه أكبر ويخفف الضغط على الأنسجه العالقه بين سقف الكتف ورأس عظم العضد.

خيار اخر لعلاج الكتف المصاب وهو استخدام الموجات الفوق الصوتيه عاليه الطاقه (ESWT) لتفكيك رواسب الجير. بالإضافة الى ذلك تعمل الموجات الفوق صوتيه على تعزيز الدوره الدمويه في المنطقه المصابه، غالبا ما تتكون من ثلاث جلسات متباعده لمده اسبوع واحد، ومده كل جلسه ١٠ دقائق . لا يوجد دراسات عاليه الجوده تؤكد أو تنفي فاعليه هذا النوع من العلاج.



### ...الجراحه هي الخيار الأخير

عند فشل جميع اجراءات وأشكال العلاجات التحفظيه، يمكن اللجوء لعمليه تنظير مفصل الكتف لاستخراج التكلسات و توسيع مفصل الكتف الثانوي، لإعطاء حريه أكبر لحركه الأوتار وتخفيف الضغط عنها. من النادر جدا عوده رواسب أملاح الكالسيوم، ومع ذلك يحدث التكلس في كلا الجانبين بنسبه قد تصل الى ٤٠ بالمائه.



د.لؤي الخطيب

استشاري جراحه العظام والإصابات الرياضية

في مستشفى الدكتور سليمان الحبيب الطبي- دبي

- البورد الألماني في جراحه العظام والمفاصل
- الزمالة الكندية في ترميم الأطراف العلوية والإصابات الرياضية
- الزمالة الكندية في علاج الكسور المعقده

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2023