

نشرة معلومات عن حالة مرضية
صدرت في نيسان/إبريل ٢٠٢٣

ما هو؟

ألم الركبة هو الألم الذي قد تشعر به في مفصل الركبة أو حول الركبة. وقد يعود ألم الركبة إلى إصابة أو إلى حالة مرضية. وتشمل الأسباب الشائعة لألم الركبة التالي:

- تمزق في الرباط
- تمزق الغضروف
- التهاب المفاصل
- داء النقرس
- العدوى

سيعتمد علاجك على سبب الألم. فيمكن علاج بعض أنواع آلام الركبة في المنزل بواسطة التمارين. كما يمكن لمسكنات الألم أن تكون مفيدة. إن ألم الركبة هو ألم شائع ونادراً ما يحتاج إلى جراحة.

ما الذي سيقوم به طبيبي العام الآن؟

قد يتحدث إليك طبيبك العام عن نمط حياتك، وعن نشاطاتك وإصاباتك لمعرفة سبب الألم. قد يقوم طبيبك العام أيضاً بقياس مدى الحركة لديك كما قد يقترح مراجعة أخصائي علاج طبيعي. إذا كان الألم ناجماً عن مشكلة صحية، فسيعمل طبيبك العام على علاج السبب. وقد تساعد الأدوية على تخفيف الألم حتى تتمكن من مواصلة أنشطتك المعتادة. قد يقوم طبيبك العام أيضاً بالتحدث إليك عن ما يجب عليك تجنبه ريثما تتم معرفة سبب الألم.

ما الذي سيقوم به طبيبي العام في المستقبل؟

قد يقوم طبيبك العام بفحص ركبتك مرة ثانية بعد حوالي شهر من زيارتك الأولى. وإذا كنت لازلت تعاني من ألم الركبة، فقد يقترح طبيبك العام بأن تقوم بإجراء بعض الفحوصات. وفي حال تحسن ألم ركبتك فقد يناقش طبيبك العام معك كيفية التخفيف من حدة الأنشطة والتمارين لمنع حدوث المزيد من الألم. وإذا كنت بحاجة للدعم فيمكن لطبيبك العام أن يقوم بإحالتك لأخصائي علاج طبيعي.

ماذا بوسعي أن أفعل؟

اتبع نصائح طبيبك العام فيما يتعلق بالمعالجة وخذ قسطاً من الراحة. وقد يساعد ربط ركبتك أحياناً على دعمها أثناء مرحلة التعافي. اسأل طبيبك العام عن تمارين القوة لدعم ركبتك، وعن متى بإمكانك العودة لممارسة الرياضة وعن ما إذا كان عليك تجنب أي أنشطة. راقب أعراضك، وراجع طبيبك العام إذا لم يتحسن ألم ركبتك. إذا كنت تعاني من زيادة الوزن أو السمنة، فكر في اتباع برنامج لإنقاص الوزن وذلك لتقليل من الضغط على ركبتك.



ما هي الأسئلة التي يمكنني أن أطرحها على طبيبي؟

- كم من الوقت سيستغرق شفاء ألم الركبة لدي؟
- ما هي الأدوية المسكنة التي يمكنني تناولها؟
- ما هي الأنشطة التي علي أن أتجنبها؟

ما هي أنواع الدعم المتاحة؟

إذا لاحظت أن ألم ركبتك لم يتحسن، فيمكن لطبيبك العام أن يحيلك إلى أخصائي علاج طبيعي أو أخصائي خاص. اسأل طبيبك العام عن الخيارات.

أين يمكنني معرفة المزيد؟

- **Patient.info** – ألم الركبة والرّضفة: patient.info
- **OrthoInfo** – متلازمة الألم الرّضفي الفخدي: orthoinfo.aaos.org