

نشرة معلومات عن حالة مرضية  
صدرت في نيسان/إبريل ٢٠٢٣

## ما هو؟

إن التهاب الجراب أمام الرّضفة هو نوع من أنواع إصابات الركبة التي تحدث عندما يصبح الجراب الموجود أمام الرّضفة ملتهبًا. وقد ينشأ ذلك عن التالي:

- السقوط على الرّضفة أو إصابة صغرى أخرى
- الضغط الناجم عن الركوع أو احتكاك الركبة

تكون هذه الإصابة شائعة لدى الأشخاص الذين يعملون وهم جاثون على ركبهم لفترات طويلة، مثل عمال المناجم، والبستانيون، وعمال فرش السجاد، وعمال التنظيف. تتضمن الأعراض الألم، والتورم، والاحمرار. وقد تصاب الركبة بالعدوى مع مرور الزمن. وتتضمن المعالجة الراحة والثلج والرفع والضغط (والمعروفة اختصارًا بـ RICE) والتوقف عن أي نشاط يتضمن الركوع. سيقوم طبيبك العام بتقييم أعراضك والتحدث إليك عن خطة العلاج.

## ما الذي سيقوم به طبيبي العام الآن؟

قد يقوم طبيبك العام بفحص ركبته وقد يحدثك عن الراحة والثلج والضغط والرفع (المعروفة اختصارًا بـ RICE). كما قد يعطيك مسكنًا للألم ويعلمك كيف تتعامل مع أعراضك. كما قد يطلب منك طبيبك العام التالي:

- تجنّب تطبيق ضغط مباشر على الركبة
- تجنّب القرفصاء، أو الركوع، أو الانحناء أكثر من ٩٠ درجة
- إبقاء ركبته مضغوطة

إذا كان طبيبك العام يعتقد أن ركبته قد أصيبت بالعدوى، فقد يقترح عليك المزيد من الفحوصات أو المضادات الحيوية. إذا كنت تعاني من أعراض العدوى وكنت تشعر بأنك لست على مايرام، حتى بعد تناول المضادات الحيوية فقد يقترح عليك طبيبك العام زيارة غرفة الطوارئ في مستشفى محلي لديك.

## ما الذي سيقوم به طبيبي العام في المستقبل؟

قد يقوم طبيبك العام بفحص ركبته مرة ثانية بعد حوالي شهرين من زيارتك الأولى. وإذا كنت لازلت تعاني من ألم وتورم، فقد يقترح طبيبك العام بأن تقوم بإجراء بعض الفحوصات.

وقد يناقش طبيبك العام معك كيفية التخفيف من حدة الأنشطة والتمارين لمنع حدوث المزيد من الألم. وإذا كنت بحاجة لمزيد من الدعم فيمكن لطبيبك العام أن يقوم بإحالتك لأخصائي علاج طبيعي.

## ماذا بوسعي أن أفعل؟

اتبع نصائح طبيبك العام فيما يتعلق بالمعالجة والراحة والثلج. ادمع ركبته وتفادى الأنشطة التي تجعل أعراضك أسوأ. راقب أعراضك، وراجع طبيبك العام إذا لم يتحسن الألم أو الورم.



## ما هي الأسئلة التي يمكنني أن أطرحها على طبيبي؟

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

## ما هي أنواع الدعم المتاحة؟

إذا لم يتحسن التهاب الجراب أمام الرّضفة لديك، فيمكن لطبيبك العام أن يحيلك إلى أخصائي خاص يسمى جراح العظام.

## أين يمكنني معرفة المزيد؟

• Patient.info – التهاب الجراب أمام الرّضفة: patient.info