



# ألم قصبه الساق (الظنبوب)

صحيفة معلومات عن حالة صحية  
صدرت في تشرين الأول/أكتوبر ٢٠٢٣

## ما هو؟

عظم الساق أو قصبه الساق (الظنبوب) هو العظم الكبير الموجود في الجزء الأمامي من أسفل الساق. والإصابة بألم قصبه الساق أمر شائع، ويمكن أن يُطلق عليه أيضًا اسم جباير قصبه الساق أو جباير حرف الظنبوب. يمكن أن يحدث هذا النوع من الألم عند تجربة نوع جديد من التمارين أو عندما يضغط المرء على نفسه، وهو شائع عند العدائين والراقصين.

عندما يبدأ ألم قصبه الساق، لا يلاحظه المصاب إلا عند ممارسة التمارين الرياضية. وفي بعض الأحيان قد يزداد الألم سوءًا ويشعر به المصاب أثناء الراحة أيضًا. إذا واصل المصاب استخدام قصبه الساق، فقد يتسبب ذلك في حدوث كسر إجهادي؛ وهو إصابة تستغرق وقتًا أطول للشفاء. ومن العلاجات الشائعة لألم قصبه الساق ما يلي:

- الراحة
  - تمارين المد والإطالة لعضلات ما حول قصبه الساق
  - وضع الثلج على المنطقة
  - استخدام تقويم العظام
  - إيقاف السبب المحتمل للإصابة بهذا الألم
  - استخدام الأدوية المسكنة للألم
- سيساعدكم الطبيب العام في معرفة سبب ألم الساق ويرشح لكم العلاج المناسب.

## ماذا سيفعل طبيبي العام الآن؟

قد يتحدث معكم الطبيب العام عن صحتكم وكيفية ممارستكم للتمارين وعن أي تغييرات حدثت مؤخرًا في روتينكم المعتاد لمحاولة معرفة سبب الألم.

وقد يفحص مكان الألم على قصبه الساق ليرى ما إذا كان هناك ألم في أي أجزاء أخرى من الساق أو القدم، وليعرف ما إذا كان الألم يحدث قبل الحركة أم في أثنائها أم بعدها.

قد يقوم الطبيب العام بترتيب إجراء تصوير بالأشعة السينية أو فحص إذا كان يشتبه في الإصابة بكسر إجهادي. كما قد يحاول معرفة معلومات بغرض استبعاد احتمال تسبب عوامل أخرى في ألم قصبه الساق، مثل الأحذية ذات المقاس غير المناسب، أو الجري على الأسطح الصلبة أو مشاكل القدم.

## ما هي الأسئلة التي يمكن أن أ طرحها على طبيبي؟

ما هي الأنشطة التي يجب أن أتجنبها؟

ماذا يمكنني أن أفعل لتقوية قصبه الساق؟

كم من الوقت سيستغرق شفاء ساقِي؟



## ماذا سيفعل طبيبي العام في المستقبل؟

قد يقوم طبيبك العام بفحص ألم قصبه الساق بعد شهرين من الزيارة الأولى، وإذا وجد أن الألم لم يزل، ووجد أعراضًا أخرى مثل التورم، فقد يقترح إجراء أشعة سينية أو فحص، وقد يحيلكم إلى أخصائي العلاج الطبيعي إذا كان هناك حاجة إلى مزيد من الدعم.

## ماذا يمكنني أن أفعل؟

يجب اتباع نصيحة الطبيب العام بشأن الراحة وتجنب الأنشطة التي قد تؤدي إلى زيادة ألم قصبه الساق. كما ينبغي سؤال الطبيب العام عن تمارين القوة وما إذا كان هناك حاجة إلى تجنب أي شيء. ومن المهم أيضًا مراقبة الأعراض ومراجعة الطبيب العام في حال عدم التحسن.

## ما هي أنواع الدعم المتاحة؟

إذا لم يتحسن ألم قصبه الساق، فقد يحيلكم الطبيب العام إلى أخصائي علاج طبيعي أو أخصائي خاص.

## أين يمكنني معرفة المزيد؟

- الموقع الإلكتروني للطب الرياضي في أستراليا - Shin pain (آلام قصبه الساق): [sma.org.au](http://sma.org.au)
- معلومات المريض - Shin splints (جباير قصبه الساق): [patient.info](http://patient.info)