



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

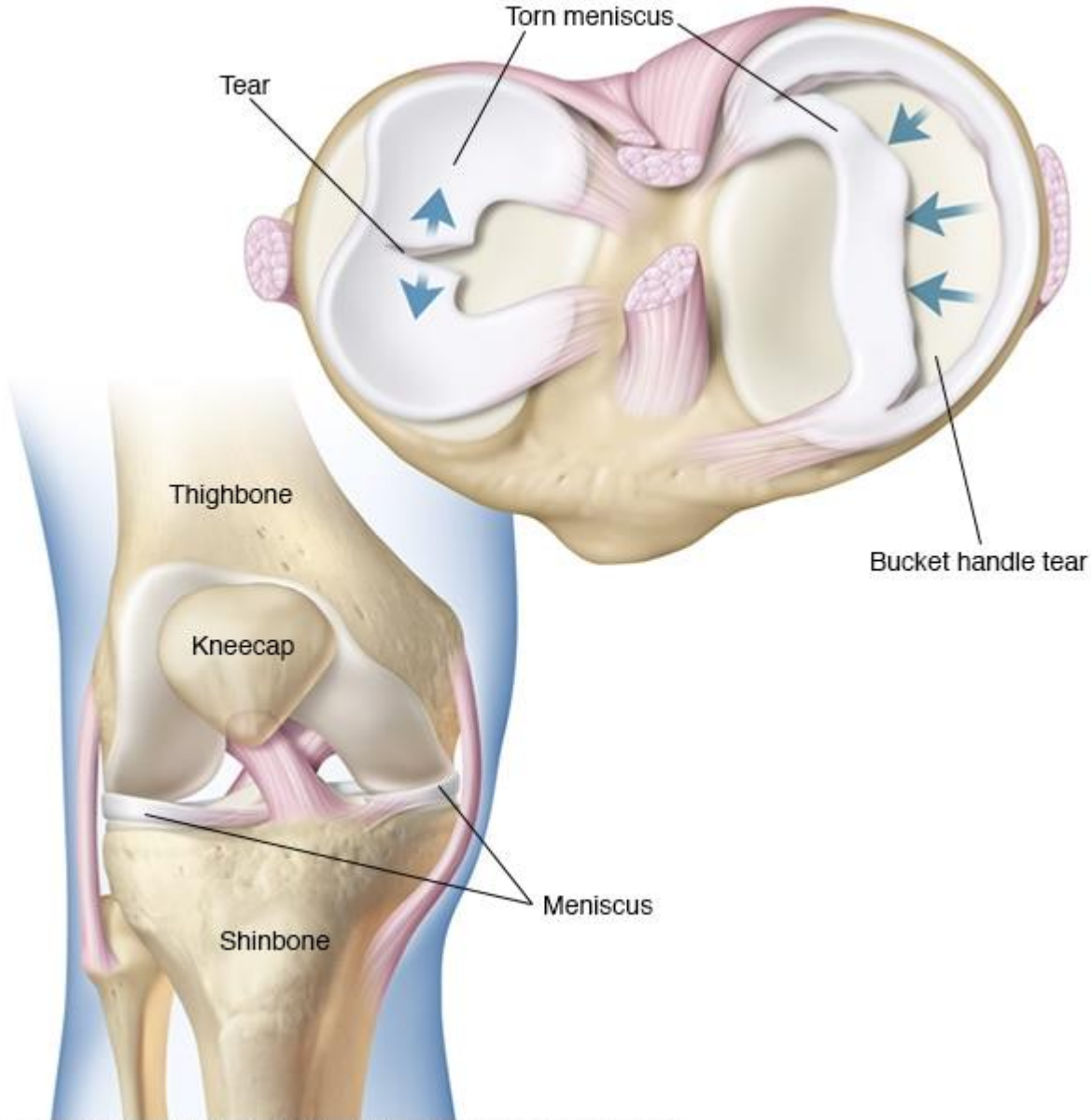
الغضاريف الهلالية

محاضرة في مادة الاصابات البدنية
لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الثالثة

اعداد التدريسي
م.د علي قيس محمود

تمزق الغضروف الهلالي أحد إصابات الركبة الأكثر شيوعًا. وقد يؤدي أي نشاط يسبب تحريك ركبتك أو تدويرها بقوة -خاصة عند تحميل وزن الجسم بالكامل عليها- إلى تمزق الغضروف الهلالي.

تحتوي الركبتان على قطعتين من الغضاريف على شكل حرف C تؤديان دور الوسادة بين عظم الساق وعظم الفخذ. ويسبب تمزق الغضروف الهلالي ألمًا وتورمًا وتيبسًا. قد تشعر أيضًا بإعاقة في حركة الركبة وتواجه مشكلة في فرد ركبتك بالكامل.



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

تمزق الغضروف الهلالي

الغضروف الهلالي هو غضروف مطاطي صلب على شكل حرف C وظيفته امتصاص الصدمات بين عظمة الساق وعظمة الفخذ. ويمكن أن يتعرض للتمزق إذا التوت ركبتك فجأة أثناء تحميل وزن عليها.

يمكن أن يكون العلاج التحفظي- مثل الراحة والتلج والدواء- في بعض الأحيان كافيًا لتخفيف آلام تمزق الغضروف الهلالي ومنح الإصابة وقتًا للتعافي من تلقاء نفسها. إلا أن هناك حالات أخرى يتطلب تمزق الغضروف الهلالي فيها التدخل الجراحي.

الأعراض

في حالة الإصابة بتمزق الغضروف الهلالي، لن يبدأ الشعور بالألم ولن يظهر التورم إلا بعد مضي ٢٤ ساعة أو أكثر على الإصابة به، وخاصةً إذا كان التمزق بسيطًا. وقد توجد المؤشرات والأعراض التالية في الركبة:

- إحساس بالفرقة
- التورم والتيبس
- الشعور بالألم؛ خاصةً عند التواء أو دوران ركبتك
- صعوبة في فرد الركبة بالكامل
- الشعور بأن ركبتك منغلقة عندما تحاول تحريكها
- الشعور بعدم ثبات الركبة

متى تزور الطبيب

اتصل بطبيبك إذا كان هناك ألم بركبتك أو تورم، أو إذا كنت لا تستطيع تحريك ركبتك بصورة طبيعية كالمعتاد.

طلب موعد

الأسباب

إن تمزق الغضروف الهلالي يمكن أن ينتج عن أي نشاط من شأنه أن يجعلك تلف ركبتك أو تُديرها بقوة، كأن تدور بعنف شديد أو تتوقف فجأة وتعود، وحتى الركوع، أو الجلوس في وضع القرفصاء، أو رفع شيء ثقيل قد يؤدي إلى الإصابة بتمزق الغضروف الهلالي.

وفي البالغين الأكبر سنًا، يمكن أن تساهم التغيرات التنكسية في الركبة في حدوث تمزق في الغضروف المفصلي مع أي صدمة جسدية ضئيلة، أو حتى بدون صدمات.

عوامل الخطورة

إن أداء الأنشطة التي تنطوي على التواء وثني عنيف للركبة يعرضك لخطورة الإصابة بتمزق الغضروف الهلالي. تُعد الخطورة عالية بشكل خاص بالنسبة للرياضيين، وخصوصًا أولئك الذين يشاركون في ألعاب رياضية تتطلب الاحتكاك الجسدي، مثل كرة القدم أو الأنشطة التي تنطوي على الالتواء، مثل التنس أو كرة السلة.

يزيد تآكل واهتراء ركبتك بتقدم عمرك من خطورة الإصابة بتمزق الغضروف الهلالي. وهو ما تسببه السمنة.

المضاعفات

قد يؤدي تمزق الغضروف الهلالي إلى الشعور بعدم ثبات الركبة، أو عدم القدرة على تحريكها كالمعتاد أو الشعور بالألم مستمر فيها. وربما تصبح أكثر عرضة للإصابة بالالتهاب المفصلي العظمي في الركبة المصابة.