



ما هو مرفق لاعب الغولف؟

يظهر إلتهاب اللقيمة الداخلية لدى اللاعبين اللذين يمارسون رياضة المضرب، والذين يقومون بالكتابة لفترات طويلة و لدى النجارين أيضا. تسمى بمرفق لاعب الغولف لكثرة حدوثها لدى هؤلاء الأشخاص. مرفق لاعب الغولف هو حالة مرضية تواجهنا على شكل ألم في النتوء العظمي في الجهة الداخلية للمرفق. يقع مفصل المرفق ما بين عظم العضد في الأعلى و عظم الزند في الأسفل. تسمى النتونات العظمية في أسفل عظم العضد اللقيمات. تسمى اللقيمة الموجودة في الجهة الداخلية اللقيمة الداخلية. تلتصق أوتار العضلات المسؤولة عن حركة التفاف معصم اليد فوق اللقيمة الداخلية هذه. تظهر حالة مرفق لاعب الغولف في حال فرط استعمال هذه العضلات. تتعرض الأوتار إلى عملية شد متكررة في نقطة التصاقهم باللقيمة وبالتالي يحدث التهابات و تمزق صغير في هذه الأوتار، مما يسبب الشعور بالألم في هذه المنطقة.



ما هو مرفق لاعب التنس؟

يسمى هذا المرض بمرفق لاعب التنس لكن جزء كبير من المرضى لا علاقة لهم برياضة التنس. سمي بمرفق لاعب التنس لحدوثه بكثرة لدى لاعبي التنس. حمل الأشياء الثقيلة، حمل الحقيبة، استخدام مفك البراغي بكثرة، ممارسة رياضة التنس و الغولف، الحركات الرياضية التي ترهق معصم اليد، الصدمات هي من أهم أسباب الإصابة بمرفق لاعب التنس. هناك ثلاث عظام طويلة تقوم بتشكيل المفصل في المرفق و هم عظم العضد و عظمًا الساعد. اسماء هذه العظام الطبية هي (عظم العضد)، (عظم الزند)، (الكعبرة). يشكل عظم العضد و الكعبرة مفصل في الجهة الخارجية و يشكل مع عظم الزند مفصل في الجهة الداخلية. يوجد في الجهة الخارجية نقطة التصاق أوتار عضلات الساعد و معصم اليد و الأصابع. تسمى هذه النقطة باللقيمة الخارجية. إن الحركات التي قد ترهق المرفق و معصم اليد و الأصابع تؤدي إلى آلام في منطقة اللقيمة الخارجية. الكثير من الكتب تعرف مرفق لاعب التنس بأنه نوع من التهاب الأوتار. لكن في حال اشتربت



الأوتار و العضلات في الإلتهاب سميت بالتهاب اللقمة.
في حال كان الألم ينتشر من المرفق إلى ما خلف المرفق
و ليس إلى أسفل الساعد قد يكون المسبب التهاب كيسي.
هذا الألم يظهر بسبب ردة فعل الكيسات المزلفة للمفصل.
في حال ظهور وذمة أو انتفاخ لدى حالة مرفق لاعب
التنس يجب البحث عن أسباب مرضية أخرى.
غير جراحية عن طريق وعاء من الفولاذ يكتف الموجات
الصوتية ليطبّقها على النقطة الموجهة إليها من الجسم.
علاج الصدمة هو إشارة أنية ذات ضغط عالي.
تعتمد هذه التقنية على انتشار الموجات الصوتية التي يتم
إنتاجها خارج الجسم. تستخدم هذه التقنية منذ مدة طويلة
في علاج مرفق لاعب التنس و الغولف، شوكة الكعب،
الام الكتف و أمراض عظمية أخرى. تؤمن هذه الطريقة
للمريض علاج لا جراحي و بدون استخدام الكورتيزون.



(نانو- تك) هي تقنية متطورة تعطي طاقة بعشر أضعاف سرعة أجهزة الأولتراسون (ما فوق الصوتية) (1 ميكرو/ثانية) . ابتداء استخدام العلاج بالموجات الصوتية في تفتيت الحصى الكلوية في السبعينات.

نسبة النجاح:

85% في علاج شوكة الكعب .

70% مرفق لاعب التنس.

في حالات تكلس أوتار عضلات الكتف تفوق نسبة النجاح 80% . من أهم إيجابيات هذا العلاج هي كون تأثيره

طويل الأمد. لوحظ في الدراسات الطبية أن المرضى لا

يتكرر خلال مدة 1 - 2 سنة بعد هذا العلاج. يؤمن

ESWT شفاء كامل بعد معالجته للأسباب الرئيسية

المشكلة للمرضى، هذه التقنية تقوم بتحريض قدرة الجسم

الذاتية على العلاج لذلك تكون نسبة تكرار المرض

منخفضة جدا. كلما كانت بداية العلاج مبكرة كلما كانت

النتائج إيجابية أكثر.



الإستطبايات:

تطبيقات النسيج الصلب:

المفصل الكاذب و الغير ملتحم: الكسور المتأخرة الإلتئام،
أو الغير ملتئمة، تطبيقات النسيج الرخو.

التهاب الوتر الكتفي المتكلس: هو نوع من تكلس

الأوتار الكتفية يتشكل نتيجة تراكمات كلسية في الأوتار
و الكيسات الموجودة داخل المفصل. وبالتالي حدوث

التهابات ثانوية مما يتسبب في حدوث آلام في الكتف.

شوكة الكعب: هي حالة تشكل نسيج صلب في منطقة
أسفل الكعب مما يسبب حدوث آلام عند المشي.

التهاب اللقيمة الداخلية و الخارجية:

مرفق لاعب التنس و الغولف: الآلام الناتجة عن كثرة
الإستعمال.



متلازمة الإحتشار: أكثر مشاكل الكتف شيوعاً، وهي تسبب ألماً عندما يتم رفع الذراع إلى الأعلى بزاوية 90 درجة. إلتهاب الأوتار وإلتهاب الوترى المفصلي:
أنواع إلتهاب الأوتار المختلفة: الألم تحدث بسبب إلتهاب في غلاف الوتر أو في الوتر نفسه.
إعتلال الوتر:

أنواع إعتلال الأوتار المختلفة: إلتهابات غير انتنائية.
المدورة الكبرى.

الام وتر أخيل (العرقوب)

مضادات الإستطباب:

لا يتم تطبيق هذه الطريقة من العلاج على منطقة العنق و المناطق المجاورة للرأس والأعصاب. كما لا يتم تطبيقها على الحوامل والأطفال قبل استكمال نموهم والمرضى الذين يستعملون علاج مميع للدم أو جهاز تنظيم ضربات القلب. لا يوجد أي مضاعفات جانبية لهذا العلاج سوى إحمرار في لجلد مؤقت ويمكن لمن تلقى العلاج العودة لممارسة حياته الطبيعية.

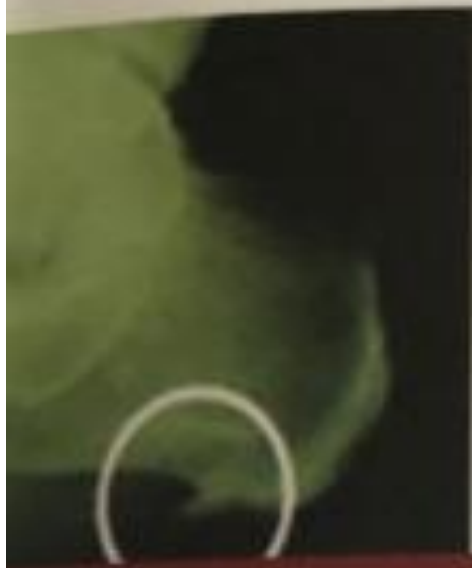


كيفية التطبيق:

قبل بدأ العلاج يجب تعيين النقطة المصابة وذلك عن طريق معاينة المنطقة باللمس وبواسطة التصوير بالأشعة السينية، كما يتم التصوير بالموجات فوق الصوتية بعد أن يتم دهن المنطقة بجل خاص لعدم ترك أي فراغ بين الجلد و رأس جهاز الأمواج فوق الصوتية. يبدأ علاج الـ (ESWT) بصوت نغمة خفيفة ويستمر سماع هذا الصوت بشكل متقطع ويتم الإحساس بارتجاج خفيف في سائر الجسم. يجب فحص النقطة التي يتم تطبيق العلاج عليها بشكل متكرر أثناء التطبيق كما يتم زيادة الطاقة بشكل تدريجي وغير مزعج بالنسبة للمريض. يطبق العلاج بشكل لا يسبب ألم أو بدرجة ألم خفيفة حسب المنطقة المعالجة ونوع الإصابة.

التغيرات البيولوجية الإيجابية التي تحدث بعد تطبيق علاج (ESWT)

إن طريقة العلاج بالصدمات الموجية التي تصل إلى المناطق المصابة تساعد الجسم على تسريع عملية شفاء الإصابة بشكل طبيعي. كما تساعد على الحصول على نتائج علاج سريعة وبأقل كمية من الألم والانتفاخ والالتهابات. كما يلاحظ تغيرات في الخلايا التي تتعرض لموجات



مهماز العقب (شوكة الكعب):

هو خلل في الهيكل العظمي يؤدي إلى تشكّل نتوء في عظم الكعب مما يؤدي إلى حدوث ألم في هذه المنطقة عند المشي و بالتالي قلة القدرة على المشي.

و كيف تشكّل شوكة الكعب والحالات التي تصيبها؟

فرط البدانة، خلل في شكل أسفل القدم، الوقوف الطويل، و بعض النشاطات الرياضية هي من العوامل المسهلة لتشكّلها. بشكل عام يشتكي المرضى من آلام شديدة لدى الخطوات الأولى في الصباح. هذه الآلام تخف مع الخطوات التالية لكنها تعود و تزداد لدى الوقوف المتواصل. قد تظهر مع مرور الوقت تمزقات في الوتر الموجود أسفل القدم و ذلك بسبب الإنشداد والتوتر في نقطة التصاقه بعظم الكعب. ومن ثم يتحول الالتهابات في هذه المنطقة إلى نسيج صلب يتحول فيما بعد إلى نتوء عظمي، حيث يظهر بالتصوير بالأشعة السينية كشوكة مغروزة في عظم الكعب. سبب الألم هو التخريبات الحاصلة في الأنسجة. أما التكلس المتشكل هنا هو ردة فعل الجسم تجاه التخريبات في الأنسجة. (ESWT) طريقة تؤمن تلاشي النسيج الكلسي المتشكل و التئام الأوتار المتخربة مع الوقت، تزداد نسبة المنطقة المعالجة حيث