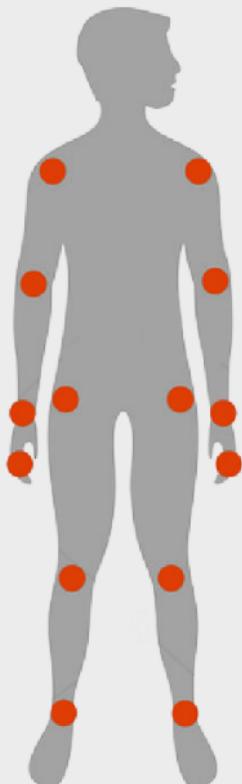


# التهاب المفاصل الروماتزمي

من أولى مراحل تكونه حتى علاجه



| تعریفات حول المرض وأکیة حدوثه .

| عوامل الخطر لالتهاب المفاصل الروماتزمي طرق الكشف عنه .

| الأساليب العلاجية المستخدمة مع التهاب المفاصل الروماتزمي .

| العلاج الطبيعي لمرضى التهاب المفاصل الروماتزمي .

| المراجع .



رغم أن مرض المفاصل الرثوي أو الروماتزمي يؤثر بشكل رئيسي على المفاصل إلا أنه قد يؤثر على أعضاء أخرى وذلك من خلال الأعراض التالية:

- طفح وتقرحات جلدية.
- التهاب العينين.
- فقر دم والتهاب الغدد اللمفاوية.
- تليف الرئتين وتجمع سائل في الغشاء البلوري.
- التهاب الغشاء الذي يغلف القلب.
- جفاف الفم والعينين.
- متلازمة فلتி: وهي عبارة عن نقص في كريات الدم البيضاء وتضخم في الطحال وقابلية للالتهابات الجرثومية.

#### التهاب المفصل الروماتزمي (RA)

هو حالة شائعة نسبياً تؤثر حوالي ٠٠٨٪ من السكان البالغين في جميع أنحاء العالم. معظم الأشخاص الذين يصابون بالمرض تتراوح أعمارهم بين ٣٠-٥٠، وهذا المرض يصيب النساء حوالي ٢-٣ مرات أكثر من الرجال.



## أسباب و عوامل خطر التهاب المفاصل الروماتزمي (RA) :

السبب الدقيق لهذا المرض لا يزال غير معروف، ومع ذلك، فقد حدد الباحثين بعض العوامل التي قد تزيد من نسبة إصابة الأشخاص بالمرض :

**التقدم في السن** - عرضة الإصابة تزداد مع التقدم في العمر و معظم المصابين تم تشخيصهم في مرحلة العمر ما بين ٢٠-٥٠ سنة، ونادراً ما يصاب الرجال تحت سن ٣٠ سنة.



**الجنس** - عرضة الإصابة التهاب المفاصل الروماتزمي هو حوالي ٢-٣ مرات النساء أكثر من الرجال. لأسباب غير معروفة، والنساء الحوامل مع التهاب المفاصل الروماتزمي عادة تواجه تحسناً في الأعراض، إلا أن الأعراض تتكرر بعد وقت قصير من الولادة.



**عامل الروماتيزيوم** - الأشخاص الذين يثبت وجود مشكلة في الجهاز المناعي لديهم. يمكن الكشف عنها عن طريق فحص الدم.



**القهوة** - العلاقة بين استهلاك كمية القهوة والروماتيزم علاقة غير واضحة، بينما تشير بعض الدراسات إلى أن استهلاك القهوة يزيد من خطر التهاب المفاصل الروماتزمي هناك دراسات أخرى نفت ذلك.



**عوامل البيئية**:- العديد من الدراسات وجدوا أن المدخنين الشرهين والأشخاص المعرضين بشكل كبير لدخان السجائر هم أكثر عرضة لتطور التهاب المفاصل الروماتزمي من الأشخاص الغير المدخنين. وأشارت دراسات أخرى شارك فيها أكثر من ٥٠٠٠ شخص تتراوح أعمارهم بين ٥٠-٧٥، عند اتباعهم لنظام غذائي غني جداً في اللحوم الحمراء وغيرها من الأطعمة الغنية بالبروتين يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بهذا النوع من التهاب المفاصل.

**العدوى**:- كثير من أنواع التهاب المفاصل تحدث نتيجة العدوى ، بعض الباحثين اعتقدوا أن التعرض لبعض البكتيريا أو الفيروسات يمكن أن يؤدي إلى خلل في جهاز المناعة الذي يسبب التهاب المفاصل الروماتزمي بين الأشخاص الذين هم عرضة وراثياً له.



**الهرمون** - احتمال حدوثه في النساء أكثر من الرجال يشير إلى أن هرمونات الأنثى تلعب دور في نشوؤه. وتبين لنا أن النساء اللاتي يتناولون حبوب منع الحمل أكثر عرضة من الذين لم يتناولوها. وهو نادر الحدوث في وقت الحمل ولكن نسبة الإصابة به ترتفع بعد الولادة.



**الجينات** - بعض الجينات تجعلك أكثر عرضة للأمراض، مثل مرض السكري ونحن لدينا أيضاً قاعدة وراثية في التهاب المفاصل الروماتزمي مع معظم المرضى الذين يعانون من الجين HLA-DR. هذا الجين يمكن أن يقاس بواسطة اختبار دم بسيط ..



**الإجهاد والضغط** - غالباً ما يتتطور التهاب المفاصل الروماتزمي بعد فترة من التوتر. ولا نعرف لماذا يحدث ذلك، ولكن المفاصل تصبح فجأة متورمة، ومؤلمة، وقاسية. ونحن نعلم أن الضغط يؤثر على جهاز المناعة إلى حد كبير، وكذلك يمكن أن يضعفه. وربما يكون من مسببات الضغط الأشياء التي نستطيع التحكم بها أو التي لا نستطيع التحكم بها.

كل منا تختلف قدرته في التعامل مع الضغوط في الأمراض المزمنة مثل التهاب المفاصل الروماتزمي ولكن إدارة الضغوط في الإجهاد مهم جداً لأنها قد تساعد في السيطرة على التهاب المفاصل. وحينها يكون هناك، حياة أقل إرهاقاً وتحسن من التهاب المفاصل ويقلل من الحاجة إلى الأدوية والعلاجات الطبية.



في المراحل المبكرة للروماتيزم يصعب الكشف عنه ذلك لأن العلامات والأعراض لهذا المرض تشبه أمراض أخرى كثيرة ومن الضروري إجراء عدة مراجعات للطبيب للقيام بالكشف الدقيق لتأكيد تشخيص المرض.

## طرق الكشف عن التهاب المفصل الروماتزمي (RA) :

هناك عدة عوامل مصاحبة تشير إلى الإصابة بهذا النوع من الالتهاب مثل : وجود الالتهاب البكتيري في الحلق ، التهاب القلب ، العقيادات تحت الجلدية ، التهاب المفاصل المتعدّد ألم ، تورم أو أحمرار في المفاصل يزيد تدريجياً ومستمر لفترات طويلة ، شعور بالتصلب في المفاصل لأكثر من نصف ساعة عند الاستيقاظ صباحاً.

عند ظهور هذه العوامل يقوم الدكتور المشرف على الحالة بمراجعة تاريخ الأعراض والفحص البدني (المفاصل وأجزاء أخرى من الجسم للتحقق من وجود التهابات أو تشوهات أو علامات تدل على الإصابة بالروماتيزم مثل التورم والاحمرار).



ويستخدم للكشف عن الالتهاب أيضا التحاليل الطبية (فحوص الدم والبول وسائل المفاصل) واختبارات الأشعة المقطوعية والرنين المغناطيسي.



## **الاساليب العلاجية للالتهاب المفصل الروماتزمي (RA) :**

لا يوجد علاج وحل نهائى لمرض التهاب المفاصل الروماتزمي ، الهدف من الإجراءات المتبعه مع مرضاه هو تخفيف الأعراض والتحكم بها ولمنع تطورها وانتشار تأثيرها على أجزاء أخرى من الجسم ، أيضاً منع التشوّهات وتتطورها عن طريق التقليل من الالتهاب والتدخل المبكر بعد الكشف عن المرض مباشرة .

يعتعاون عدد من المختصين تحت مظلة فريق طبي متوازن يساهم في توفير الرعاية الصحية المناسبة لمرض الروماتيزم و تأتي هذه التدخلات على عدة أشكال منها :

**- العلاج الدوائي :** مهم جداً للتخفيف، الالم ، التقليل من الالتهاب والتهديج ، ويساعد على وضع المرض في الحالة الخامدة لفترات طويلة وبالتالي فهي تبطئه كثيراً و توقف تطور آثاره المدمرة على الجسم.



**- العلاج الجراحي :** في حال عدم نجاح أساليب العلاج الأخرى يمكن إجراء العمليات الجراحية وعادة بعد سنوات كثيرة من الالتهاب المستمر وفي الحالات الشديدة . عملية إزالة الأغشية الملتهبة حول المفصل أو عملية تثبيت للمفصل أو استبدال مفصل (الورك، أو الركبة) في حالات التهاب المفاصل التي يكون فيها المفصل مدمرًا من الالتهاب الشديد وذلك لاسترجاع أو الحفاظ على وظيفة المفصل .



**- التأهيل الطبيعي :** ويشمل عدة تخصصات منها العلاج الطبيعي ، العلاج الوظيفي حيث تعمل كل منها بشكل يكمل بعضها الآخر لتحقيق هدف استقلالية المريض في نشاطاته حياته اليومية.



## العلاج الطبيعي لمرضى التهاب المفصل الروماتزmic (RA) :

عند الكشف المبكر عن المرض يصبح من السهل علاجه وتكون استجابة المريض للعلاج الطبيعي ممتازة. ويقوم الأخصائي قبل بداية البرنامج العلاجي والتمارين فحص المريض ومدى التهاب المفاصل لديه، مرحلة المرض، عمر المريض وكل ما يشمل العوامل الجسدية أو النفسية أو الاجتماعية المؤثرة على الإعراض وتأثيرها على الأنشطة اليومية للمريض وعلى ذلك يتم بناء الخطة، التدرج بالتمارين والأنشطة الحركية مع المريض بما يناسب حالته.

- من أهداف الخطة العلاجية :**
- التحكم في الألم وتقليل الانتفاخ
  - المحافظة على المدى الحركي للمفاصل
  - تحسين قوة العضلات ووظيفتها
  - منع تلف المفاصل وتشوهها
  - تحسين قدرته على ممارسة حياته اليومية بشكل أفضل

## التوعية والتثقيف الصحي :

قبل البدء بعملية العلاج والتأهيل يقوم أخصائي العلاج الطبيعي بتوعية المريض بشكل واضح وبصورة سهلة عن ماهية المرض وما الذي يمكن أن يحصل معه أثناء إصابته بهذا المرض، وإباره بالمتوقع خلال جلسات العلاج الطبيعي، هذه التوعية تدفعه وشعور بالطمأنينة للمريض وتساعده على فهم حالته وكيف يتعامل معها بالشكل الصحيح.

- التثقيف الصحي يمكن أن :**
- التحكم بالإجهاد.
  - معرفة العوامل المهيجة للأعراض للتحكم بها، مثل : مشاكل النوم ، الضغوط النفسية.
  - موازنة أنشطة حياته اليومية والتمارين بما يناسب مع فهمه لعوامل الإجهاد ونفيج الألم.
  - إيجاد وسائل جديدة للتأقلم والتكييف مع المرض قدر الإمكان.



## من الاستراتيجيات المساعدة لتخفييف الألم على المدى القصير أو المتوسط :

**العلاج الحراري :** مثال : الكمامات ساخنة أو باردة يفضل استخدام الكمامات الباردة مع بداية التهاب في الحالات الحادة للتقليل من الألم والانتفاخ في المراحل المتقدمة يأتي دور الكمامات الساخنة. وعلى سبيل المثال يمكن وضعها قبل التمارين لمدة ١٠ - ١٥ دقيقةمرة أو مرتين خلال اليوم.



**العلاج بالشمع :** مريح جداً ويخفف الألم ويخفف التقلصات الحاصلة حول المفاصل بشكل عام.



**العلاج الكهربائي :** مثل استخدام جهاز TENS لتخفييف الألم.



## التمارين العلاجية والحركية

تظهر فائدتها بشكل أكبر في تحسين جودة حياة المريض على المدى الطويل .  
يجب يراعى خلال وصفها عدة أمور مهمة منها على سبيل المثال:  
 ■ قدرة احتمال المريض ■ فترات تهيج الألم ■ التدرج من الأسهل للأصعب  
 ■ تحقيق أهداف المريض الوظيفية من خلالها

## أنواع التمارين العلاجية والحركية

**تمارين المدى الحركي:** في مراحل تهيج الألم أو المراحل الأولى للعلاج قد يل JACK الأنصاص إلى تمارين خفيفة تتطلب من المريض قبض وشد العضلات بدون تحريك المفصل فعلياً للحفاظ على القوة والحركة. أما لاحقاً فيتم تطوير البرنامج العلاجي بحيث توصف تمارين المدى الحركي أكثر شدة تتطلب تحريك المفصل في المدى كامل مع مراعاة زيادة التكرارات تدريجياً.

**تمارين التقوية:** تمارين متوسطة الشدة مهمه للعضلات الأساسية، نستخدم الأثقال الخفيفة كبداية للمحافظة على ثبات المفاصل ومنع إصابتها. وقد أثبتت أحد الدراسات فعاليتها في تحسين القدرة الوظيفية لليد والذراع مقارنة بتمارين الاستطالة خلال فترة ٦ أشهر من التمارين المنزلية تحت إشراف مختص بمعدل مراجعتين أسبوعياً.

**تمارين الاستطالة:** تساهم في المحافظة على مرونة حركة المفاصل .



### تمارين المهاوئية: مثل المشي والجري، منها ما تكون :

- مرتفعة الشدة مدتها ٢٠ دقيقة ٢ مرات في الأسبوع شدتها ٦٥ إلى ٩٠ أعلى معدل لدقنات القلب.
- متوسطة الشدة تكون لمدة ٢٠ دقيقة ٥ مرات في الأسبوع شدتها من ٥٥-٦٤ أعلى معدل لدقنات القلب.



### تمارين الثبات والتتناسق الحركي:

مهمة لتحفيز الجهاز الحسي الحركي مثل على ذلك لوح التوازن أو الوقوف على رجل واحدة



### العلاج المائي:

يأتي على عدة أشكال أبرزها المسابح حيث يمكن أن تستخدم لتخفيف الألم أو لعمل أنواع مختلفة من التمارين.

### الأنشطة الوظيفية :

هنا يحرص أخصائي العلاج الطبيعي والعلاج الوظيفي على مساعدة المريض على تحقيق أهداف نشاطاته حياته اليومية باستقلال قدر الإمكان وقد يشمل :

- ارتداء ملابسه
- استخدام دورة المياه
- الطبخ والتنظيف
- استخدام الأدوات المساعدة مثل العكاز

و عند الحاجة واستناداً على تطور حالة المريض واحتياجاته الفردية قد يتم وصف التالي :



الجبائر : الجبائر تستخدم لمنع التشوهات التي قد تحصل للمفاصل ودعمها لها.



القفاز الطبي : يستخدم لعلاج ألم اليد والمحافظة على وظيفة اليد ويشعر المريض خلال ارتدائه بالراحة والدفء.



أدوات مساعدة لتسهيل حياته اليومية مثل : العكازات

## المراجع والمصادر

التهاب المفاصل الرثوي - خليل رضا اليوسفي - استشاري طب العائلة  
conQuering rheumatoid arthritis -  
rheumatoid arthritis book -  
the johns hopkins white papers book -  
[/The-rheumatologist.org](http://The-rheumatologist.org)  
PubMed .com -  
.KNGF-richtlijn. Reumatoïde artritis. 2008 -

Maura D. Iversen et. Al, Predictors of the use of physical therapy services among patients with 2.1 2.0 - ( rheumatoid arthritis © 2011 American Physical Therapy Association, Issue 91, pages 65-67 (Level 2B  
Ottawa Methods Group, Ottawa Panel Evidence-Based Clinical Practice Guidelines for Therapeutic Exercises in - .(the Management of Rheumatoid Arthritis in Adults, Phys Ther. 2004;84:934-972 (Level 1A  
SARAH Trial Team et al., Strengthening and stretching for rheumatoid arthritis of the hand (SARAH): design-  
of a randomised controlled trial of a hand and  
upper limb exercise intervention - ISRCTN89936343, Trial Team et al. BMC Musculoskeletal -  
(Disorders 2012, 13:230 (Level 1A

Conservative hand therapy treatments in rheumatoid arthritis—a randomized controlled trial—

A. V. O'Brien P. Jones R. Mullis D. Mulherin K. Dziedzic -

## لمتابعة اعمال الفريق على مواقع التواصل ميديا

موقع الفريق: [PTideas.org](http://PTideas.org)

أفكار العلاج الطبيعي : الحساب العام [PTideas1](#)

الحساب التعليمي: [PTideas\\_edu](#)

انستقرام: [PTideas](#)

التلقرام قناة التوعية العامة: [PT\\_ideas](#)

القناة التعليمية: [PT\\_edu @](#)

فيسبوك: [PTideas](#)

يوتيوب: [PTideas](#)

الاسك مي: [PTideas](#)

سناب شات: [PTideas1](#)

كما يمكنكم تحميل تطبيق الفريق بالبحث باسم [PTideas](#) في متجر جوجل والأبل ستور او عن طريق مسح الباركود التالي :



>



<





## فريق العمل

### إعداد المحتوى

بيان ظاهر

وجдан خالد

نوره عبدالرزاق

نوره أحمد

### مراجعة و تنسيق

سلوى حمدي

نوره عبدالرزاق

### تصميم

وليد سليمان الطويهـر