

وكثيرا مايذكر المصاب بتمزق غضروف الركبة انه اثناء السير على ارض غير مستوية يشعر بان مفصل الركبة لايتحملة وقد يسقط على الارض لولا انقباض عضلاته المفاجئة التي تمنعه من السقوط وغالبا يسقط على الارض ، ومن الاعراض المزمنة وجود ضعف في العضلات المحيطة بالركبة المصابة التي تؤدي الى ضمور مؤقت ملحوظ في شكل الركبة وهذه هي الاعراض المزمنة لتمزق غضروف الركبة اي التي مر عليها اكثر من شهر من الاصابة .

اسعافات تمزق الغضروف :

يجب ان تجرى اسعافات اولية في ارض الملعب بعد الاصابة مباشرة عن طريق تثبيت الركبة مع مسكنات عادية للام في محاولة لتسكين الالم الشديدة مع الخروج من ارض الملعب كما يمكن استعمال الكمادات الباردة لتقليل نسبة النزيف الداخلي ويسمح ايضا باستخدام الرباط الضاغط ولكن ليس لفترات طويلة ، ولايسمح بالتدليك او الكمادات الساخنة التي تؤدي الى زيادة النزيف الداخلي للركبة مع زيادة التورم للمفصل .

فحص حالة تمزق الغضروف :

من قبل الطبيب المتخصص يتم اجراء اشعة لمفصل الركبة لتشخيص تمزق الاربطة والكسور المصاحبة ، وهناك نوعان من الاشعة منها العادية والرنين المغناطيسي ويمكن استخدام منظار الركبة في تشخيص الاصابة وهو عبارة عن جهاز بسيط في تركيبه على شكل انبوبة قوية في حجم القلم الرصاص الرفيع او اقل منها وبه عدسة للتكبير ومصابيح صغيرة للاضاءة ، ويتم ادخال هذا المنظار في الركبة لاستكشاف التركيب التشريحي للركبة داخليا وما بها من اصابات او امراض ويمكن بهذا المنظار التدخل الجراحي بواسطة جفت رفيع لاستئصال جزء من الغضروف او الغضروف كله او استئصال جسم غريب من داخل الركبة .

علاج تمزق الغضروف : تطورت الجراحة باستخدام المنظار الى انواع كثيرة اكثر تعقيدا حيث يتم الاستئصال من خلال التدخل الجراحي بالمنظار .

خيطة تمزق الغضروف : عندما يتمزق غضروف الركبة لايوجد سوى العلاج الجراحي الذي يتمثل في استئصال الغضروف المتمزق وهذا هو الدارج في العلاج ولكن الابحاث الحديثة توصلت الى خياطة الغضروف المتمزق كي يلتئم كاي نسيج اخر (وهذه ما يقرره الجراح المتخصص) .

تساؤل؟ هل جميع انواع التمزق الغضروفي يمكن خياطتها ؟

اوضحت نتائج الابحاث الحديثة باستخدام منظار الركبة ان تمزق الغضروف ياخذ اشكالا مختلفة من التمزق منها (**الطولي - العرضي - الجانبي**) . فمن حيث القطع او التمزق الطولي الرقيق الذي يمثل اقل من ثلث سمك الغضروف يمكن استئصال ذلك الجزء الصغير ويترك الجزء المتبقي بدون استئصال . وقد اكدت الابحاث الجراحية على عينات كبيرة من المصابين ان الجزء المتبقي يمكن ان يقوم بنفس وظيفة الغضروف الاصلي ، وجدير بالذكر انه يمكن استئصال الجزء الطولي الصغير بواسطة المنظار المفصلي او بالجراحة العامة ، ويتميز الاستئصال باستخدام المنظار فهو عبارة عن فتحة (٢)مم ولاداعي لاستخدام الخياطة ويستطيع المريض بعدها السير في اليوم التالي من الجراحة ومزاولة نشاطه بعد اسبوع ، اما اذا كان التمزق طوليا بدرجة كبيرة بمعنى ان القطع ملامس لغشاء المفصل والكبسولة المفصالية فيمكن خياطة الغضروف للالتئام وهذه الطريقة اجراؤها باستخدام المنظار المفصلي . اما اذا كان شكل التمزق الغضروفي عرضيا فاحتمالات التئام طرفي الغضروف مستحيلة وهذا يستلزم الاستئصال التام للغضروف المتمزق ، وان الاستئصال التام للغضروف لايسبب خطرا كبيرا حيث يتكون نسيج غضروفي ليفي ليحل محل الغضروف الاصلي ويقوم بوظيفته وذلك شريطة ان لايسير المصاب على قدمه فترة تتراوح ما بين ١٠-١٥ يوما بعد اجراء الجراحة لاعطاء الفرصة لتكون الغضروف الجديد ولكن النسيج الليفي الذي تكون يكون اقل في وظيفته من الغضروف الاصلي ومن هنا يستحسن الجراحون المحافظة على الغضروف والتقليل من احتمالات استئصاله ولكن هناك حالات تستلزم استئصاله وهي خارجة عن ارادة الطبيب المعالج .

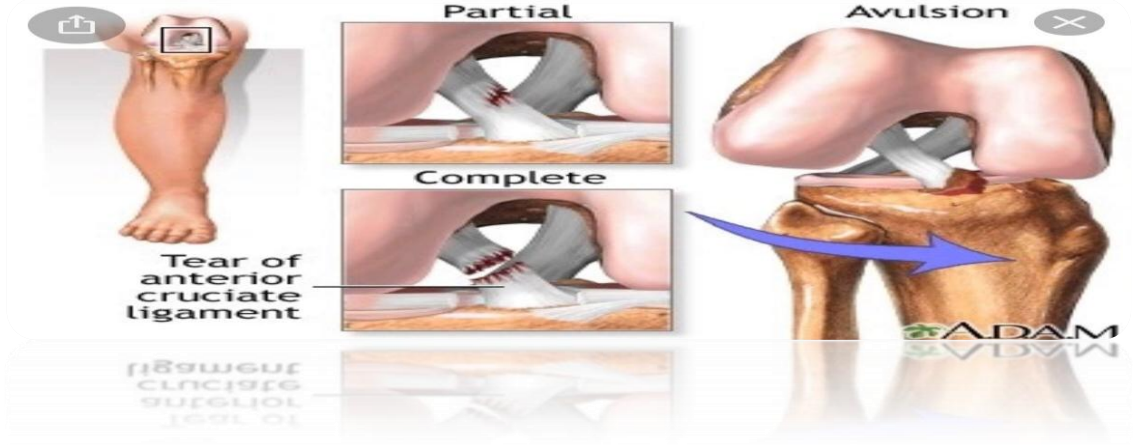
لماذا يجب السرعة في التعامل مع تمزق غضروف الركبة ؟

ان المسكنات ومقويات العضلات تؤدي دورا فعالا في تسكين الام الركبة مع وجود تمزق غضروفي ولكن يجب سرعة علاج هذا التمزق حيث ان تأجيله الى عدة شهور او سنين كما يحدث عند بعض المصابين يؤدي الى مضاعفات يصعب علاجها نوضحها في الاتي :

عند تمزق الغضروف ينزلق جزء عريض منه داخل المفصل وينحشر بين عظمتي الفخذ والساق متمركزا على الرباط الصليبي الامامي متسببا في ارتخائه مصحوبا بتمزق في الرباط الصليبي ، السبب الاخر هو ان السطح الحاد الناتج من قطع الغضروف يؤدي بدوره الى تكرار تجريح مفصل الركبة مؤثرا على نعومته ويتحول الى خشونة بالمفصل الامر الذي يصعب علاجه .

تمزق الرباط الداخلي او الخارجي لمفصل الركبة :

ويحدث من اصابة شديدة في حالة غلق او في حالة فرد لمفصل الركبة ويكون مصحوبا بالام في الجهة الداخلية او الخارجية حسب جهة التمزق لمفصل الركبة وانسكاب دموي بالمفصل ويوجد تحريك غير طبيعي للمفصل وتعد اصابة الرباط الخارجي لمفصل الركبة اقل حدوثا من اصابة الرباط الداخلي



اسعاف وعلاج تمزق الرباط الداخلي او الخارجي :

- ١- تطبيق قاعد RICE فور حدوث الإصابة .
 - ٢- يعمل رباط ضاغط ثم جبس لمدة شهرين حتى يلتئم الرباط .
 - ٣- عمل تمارينات علاجية للعضلة ذات الاربعة رؤوس الفخذية .
- اصابة الاربطة الصليبية لمفصل الركبة :** وتحدث الاصابة للاربطة الصليبية لمفصل الركبة سواء كان الرباط الامامي او الرباط الخلفي نتيجة التفاف شديد للمصاب وركبته في حالة انثناء او سقوط ، وكثيرا ما تحدث الاصابة بتلك الاربطة في ملاعب كرة القدم وتكون مصحوبة بالام انسكاب دموي داخل المفصل وتحريك غير طبيعي عند تثبيت الفخذ والركبة في حالة انثناء ، يمكن تحريك اعلى الساق الى الامام والى الخلف .

ماهو الرباط الصليبي ؟ الرباط الصليبي ليس في الحقيقة رباطا واحدا بل يتكون من رباطين :

١- **الرباط الصليبي الامامي** ACL – Anterior Cruciate Ligament

٢- **الرباط الصليبي الخلفي** PCL– Posterior Cruciate Ligament