

الاعراض :

- ١- اعراضها تدريجية (الم في مقدمة الكتف والجزء الاعلى منه) .
- ٢- الم عند اداء حركات الكتف (ابعاد الذراع المستقيم ثم رفعه) .
- ٣- الم موضعي عند اللمس وانتفاخ حول الكيس .
- ٤- فقدان الحركة .

الاسباب والمضاعفات :

- ١- تكرارات الحركة ما فوق مستوى الكتف .
- ٢- زيادة مفاجئة في تكرارا او شدة او مدة استمرار البرنامج التدريبي او المنافسة .
- ٣- التهاب اوتار العضلة المديرة ، ولاسيما التهاب وتر العضلة فوق الشوكية .
- ٤- التهاب الوتر التكلسي في العضلة فوق الشوكية الذي يعمل على تهيج الكيس المصلي .
- ٥- ضربة مباشرة على الكتف والتي تسبب نزيف داخل الكيس (عندها تكون الاصابة حادة) .

الاسعاف والعلاج :

- ١- تحديد او التوقف عن ممارسة النشاط الرياضي الذي يسبب الحالة وذلك حسب حدة الاصابة
- ٢- وضع الثلج (٢٠ دقيقة) عدة مرات في اليوم ولفترة (٣ ايام) .
- ٣- تناول العقاقير الطبية للتخلص من الالم والالتهاب واستخدام (الستيرويد) لتجفيف الكيس المصلي (حسب وصفة طبية) .
- ٤- استخدام العلاج الحراري .
- ٥- في الحالات الشديدة تستخدم (جبيرة او كيتز) لوقف حركة الكتف لبضعة ايام .
- ٦- في حالة فشل العلاج التحفظي تكون الجراحة ضرورية .
- ٧- يمكن تاهيل الاصابة باستخدام تمارين لاستعادة المدى الحركي .
- ٨- يشفى الالتهاب الكيسي في فترة تتراوح بين (٢-٣ اسبوع) بعد اجراء الجراحة ويحتاج من (٦-٨) اسبوع من اعادة التاهيل ليعاود نشاطه بشكل كامل .

ثانيا : التهاب وتر العضلة المديرة (التهاب وتر العضلة فوق الشوكية) :

هو التهاب احد اوتار العضلة المديرة او اكثر والتي تعمل على تثبي راس عظم العضد في الخفرة الحقية ويؤثر هذا على العضلة فوق الشوكية ، وان التهاب وتر العضلة فوق الشوكية يعد احد اسباب الالم الكتف ، ويحدث التهاب هذا الوتر ايضا عند الاصابات المزمنة للكتف واعلى الذراع .

الاعراض :

- ١- الم مع ضعف عند حركة الكتف وخاصة عند رفع الذراع المستقيم وهبوطه .
- ٢- الم عند للمس وانتفاخ عند مقدمة اعلى الكتف .
- ٣- في الحالات الشديدة لايمكن رفع الذراع الى مستوى الكتف .

الاسباب والمضاعفات :

- ١- حركات عنيفة وتكرارها فوق مستوى الكتف .
- ٢- زيادة مفاجئة في تكرار وشدة ومدة استمرار التمرين في المنافسة . (ان استمرار الالتهاب في وتر العضلة المديرة يمكن ان يوقف عملها) .

الاسعاف والعلاج :

- ١- وضع الثلج على الكتف لمدة (٢٠ دقيقة) وثلاث مرات يوميا .
- ٢- يمكن ممارسة نشاطات لا تتطلب رفع الذراع فوق الكتف المسبب للالم ويتوقف النشاط اذا استمر الالم .
- ٣- برنامج لتحديد وتقوية العضلات المديرة ويمكن العودة للنشاط خلال (٦ اسابيع) في حالة اختفاء الالم واستعادة المدى الحركي .
- ٤- للتخلص من الالم والالتهاب (تناول العقاقير الطبية حسب وصفة طبية) واستخدام حقن (الكورتزون) التي تزيل اعراض التهاب الوتر خلال (٤٨ ساعة) .
- ٥- تبدأ التمارين الایزومترية والایزوتونية (في حالة عدم وجود خياطة في الاوتار) وبمساعدة اخصائي العلاج الطبيعي بعد اختفاء الالم وذلك خلال (٢٤ - ٤٨ ساعة) بعد العملية .
- ٦- تبدأ تمارين القوة وباستخدام المقاومات (الاثقال) على نطاق واسع الحركة خلال (٣- ٥) ايام وتمارين المستوى الاول .

٧- في حالة الالتهاب البسيط تبدأ تمارين المستوى الاول مباشرة ثم المستوى الثاني والثالث خلال اسبوع ثم تجرى تمارين تكيف للعضلات المديرة لمنع تكرار الإصابة .

٨- فترة الشفاء من (١-٣) اسابيع بعد اعادة التاهيل وتحسن نشاط الكتف يدل على زوال الالتهاب .

٩- في حالة الالتهاب الشديد والمعتدل فتن الشفاء يتم خلال (٦) اسابيع من الراحة واعاد التاهيل .

١٠- بعد الجراحة يحتاج المصاب الى فترة راحة تتراوح بين (٢-٦) اسابيع من الراحة والتاهيل والعودة الى النشاط الرياضي الذي يتطلب استخدام فعال للكتف يستغرق فترة لا تقل عن (١٢) اسبوع .

ثالثاً : التهاب الرأس الطويل لوتر العضلة ذات الرأسين العضدية : هو التهاب

يصيب وتر العضلة العضدية ذات الرأسين المتصل بمفصل الكتف ويكون هذا الوتر عرضة للالتهاب لانه يمر عبر اخدود ضيق في قمة اعلى الذراع ، وتحدث الإصابة مع مجموعة الاصابات المزمنة التي تسبب في مراحلها المتقدمة ضرر العضلات المديرة وتجعل من وتر العضلة ذات الرأسين ايضا عرضة للإصابة .

الاعراض :

- ١- تكون الاعراض تدريجية .
- ٢- ألم حول مقدمة الكتف ويزداد عند وضع المرفق في زاوية قائمة ودوران الرسغ للخارج ضد مقاومة .
- ٣- صوت عند ثني المفصل او جعله مستقيماً حول قمة الكتف .

الاسباب والمضاعفات :

- ١- تكرار حركات عنيفة فوق مستوى الكتف .
- ٢- زيادة في تكرار او شدة او مدة استمرار التدريب او في المناقصة .
- ٣- إصابة العضلة المديرة بسبب اصابات مزمنة .
- ٤- تشوه في اخدود العضلة ذات الرأسين العضدية .