

## 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 كينتر) 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 الايزومترية والايذوتونية ( 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 الأول 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 .

### **الأعراض :**

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

### **الاسباب والمضاعفات :**

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