العناية بالركبة.. معلومات مفيدة

◄الركبة مفصل من أهم المفاصل في جسم الإنسان. وهي مفصل مُعقد، ما يجعلها الأكثر عرضة للإصابات، لكن، إذا تعلمنا كيف نحميها وكيف نعالجها عند الإصابة فستكون الحياة أسهل بكثير، وستكون نشيطاً دائماً في العمل وفي حياتك الخاصة. لمعرفة المزيد، لا تتردد في إنجاز الاختبار التالي. 1- الركبة هي أكبر مفصل في جسم الإنسان، وهي التي تحمل معظم وزن الجسم. أ- صحيح ب- خطأ 2- يمكن أن تحدث إصابة على مستوى أربطة الركبة عند تغيير الاتجاه أو الاستدارة أثناء الجري. أ- صحيح ب- خطأ 3- الأربطة هي المكون الوحيد في الركبة الذي يمكن أن يتعرض لإصابة. أ- صحيح ب- خطأ 4- مشاكل الركبة هي واحدة من أكثر الإصابات التي يتعرض لها العداءون وممارسو رياضة الجري، والتي يسببها الجري على منحدرات أو مرتفعات. أ- صحيح ب- خطأ 5- الحفاظ على وزن مثالي يساعد على تفادي إصابات الركبة. أ- صحيح ب- خطأ 6- على كل شخص أن يرى الطبيب فوراً إذا لاحظ انتفاخاً أو احمراراً أو شعر بقرص أو ألم في ركبته. أ- صحيح ب- خطأ 7- التهاب وتر الركبة هو أكثر الإصابات شيوعاً الناتجة عن تحميل الركبة أكثر مما تحتمل. أ- صحيح ب- خطأ - الإجابات الصحيحة: 1- الإجابة الصحيحة هي "أ": الركبة هي النقطة التي تلتقي فيها ثلاث عظام مهمة في جسم الإنسان، عظمة الفخذ والعظمة الكبرى في الجزء الأسفل من الساق، وعظمة قمة رأس الركبة أو ما يسمى "الرضفة"، وهذه الأخيرة هي التي تغطي مكان التقاء العظمتين الأوليين ويحميهما، فهي تنزلق

وتتحرك حسب حركة الساقين. وهناك أربعة أربطة تربط هذه العظام على مستوى الركبة، كما نجد أيضاً بين هذه العظام على مستوى الركبة، أنسجة رابطة دورها امتصاص الصدمات وحماية الجزء الأسفل من الساق من ثقل الجسم، كما تساعد على الثبات على الوقوف. 2- الإجابة الصحيحة هي "أ": تغيير الاتجاهات أو الاستدارة بسرعة، أو تقليل سرعة الحركة عند الجري، أو الهبوط عند القفز، كلها يمكن أن تسبب إصابات للأربطة الداخلية للركبة. أما بالنسبة إلى الأربطة الخارجية، فإنّ الإصابات تكون غالباً بسبب ضربات من خارج الركبة. 3- الإجابة الصحيحة هي "ب": ليست الأربطة هي الجزء الوحيد من الركبة الذي يمكن أن يصاب، الغضروف المفصلي والذي يعمل كجسم ممتص للصدمات يمكن أن يتمزق بسبب الالتواء أو الدوران المفاجئ أو القطع أو الانزلاق، أو التوقف المفاجئ عند الجري أو ضعف العضلات إلى غير ذلك. 4- الإجابة الصحيحة هي "أ": صحيح، مشاكل الركبة هي واحدة من أكثر الإصابات التي يتعرض لها العداءون وممارسو رياضة الجري، والتي يسببها الجري على منحدرات مرتفعة. كما قد تسبب مشاكل ركبة العدائين ممارسة الجري من دون تسخينات أو إحماء جيّد للجسم ومن دون تمطيط العضلات. 5- الإجابة الصحيحة هي "أ": صحيح، الحفاظ على وزن مثالي يساعد على تفادي إصابات الركبة، بينما الزيادة في الوزن أو السمنة تضع ثقلاً زائداً على الركبة وأربطتها. فالركبة هي المفصل الذي يتحمل الجزء الأكبر من ثقل الجسم أثناء الوقوف والحركة. 6- الإجابة الصحيحة هي "أ": على كل شخص أن يرى الطبيب فوراً إذا لاحظ انتفاخاً أو احمراراً أو شعر بقرص أو ألم في ركبته، لأن بعض الإصابات تحتاج إلى تدخل طبي سريع لكي تشفى بالشكل الصحيح، ولا تحصل مضاعفات. 7- الإجابة الصحيحة هي "أ": صحيح، التهاب وتر الركبة هو أكثر الإصابات شيوعاً الناتجة عن تحميل الركبة أكثر مما تحتمل، وهذا يمكن أن يحدث عندما تتحمل الركبة جهداً أو وزناً كبيراً بشكل مفاجئ، أو عندما يحاول الشخص أن يدفع جسماً ثقيلاً، أو عندما يتجاهل ألماً موجوداً في الركبة.►