

متلازمات آلام الأطراف

نسخة من 2016

8- ألم رضفة الفخذ - ألم الركبة

1-8 ما هو؟

ألم رضفة الفخذ هو متلازمة فرط الاستعمال الأكثر شيوعاً، وتنتج اضطرابات هذه المجموعة من الحركة المتكررة أو الإصابات المستمرة المرتبطة بممارسة التمرينات والتي تحدث لجزء معين من الجسم لا سيما المفاصل والأوتار، وتشيع هذه الاضطرابات بشكل أكبر بكثير لدى البالغين (مَرَقُّ التَّنْس أو لاعب الجولف، مُتَلَازِمَةُ التَّنَقُّ الرُّسُغِيِّ...إلخ) منها لدى الأطفال.

يُشير ألم رضفة الفخذ إلى الإصابة بألم الركبة الأمامي مع ممارسة الأنشطة التي تُلقي بمزيد من الحمل على مفصل رضفة الفخذ (المفصل الذي تكوُّنه الرضفة والجزء السفلي من عظم الفخذ).

حينما يصحب ألم الركبة تغيرات في النسيج السطحي الداخلي (الغضروف) للرضفة، يُستخدَم المصطلح الطبي "تلين غضروف الرضفة".

توجد مترادفات عديدة لألم رضفة الفخذ: متلازمة رضفة الفخذ، ألم الركبة الأمامي، تلين غضروف الرضفة.

2-8 ما مدى شيوعه؟

تندر الإصابة بألم رضفة الفخذ بشدة لدى الأطفال حتى سن 8 أعوام، ولكنه يشيع بشكل أكبر في المراهقين بالتدريج، وهو أكثر شيوعاً في البنات، كما أنه قد يكون أكثر شيوعاً لدى الأطفال المصابين بتزوُّ كبير في الركبتين مثل الركبة الروحاء (الحنفاء) أو الركبة الفحجاء وكذلك لدى هؤلاء المصابين بأمراض الرضفة بسبب اختلال المحاذاة وعدم الاستقرار.

3-8 ما هي الأعراض الرئيسية؟

تتمثل الأعراض المُميِّزة لهذا المرض في ألم الركبة الأمامي الذي يزداد سوءاً مع ممارسة الأنشطة مثل الجري، أو صعود السلالم أو هبوطها، أو جلوس القرفصاء، أو القفز، كما يزداد الألم سوءاً بالجلوس لفترة طويلة في وضعية تكون فيها الركبة منحنية.

4-8 كيف يتم تشخيصه؟

التشخيص بالإصابة بألم رضفة الفخذ لدى الأطفال الأصحاء هو تشخيص سريري (لا داعي للفحوصات المعملية أو التصويرية). ويمكن إعادة اكتشاف الألم من خلال الضغط على رضفة الركبة أو من خلال إعاقه حركة الرضفة لأعلى عند انقباض عضلة الفخذ (العَصَلَة رُبَاعِيَّة الرُّؤُوس).

5-8 كيف يمكننا علاجه؟

بالنسبة لغالبية الأطفال الذين لا يعانون من أمراض ذات صلة (مثل اضطرابات التزوِّي في الركبتين أو عدم استقرار الرضفة)، يعد ألم رضفة الفخذ حالة حميدة تزول مع نفسها، وفي حالة تعارض الألم مع ممارسة الرياضة أو الأنشطة اليومية، فقد يُساعد في تخفيف ذلك الشروع في برنامج لتقوية العَصَلَة رُبَاعِيَّة الرُّؤُوس، وقد يعمل استخدام الكمادات الباردة على تخفيف حدة الألم بعد ممارسة التمرينات.

6-8 ماذا عن الحياة اليومية؟

من المفترض أن يعيش الأطفال حياة طبيعية، ولكن يلزم تعديل مستوى الأنشطة البدنية التي يمارسونها للمحافظة على عدم شعورهم بالألم. ويمكن للأطفال النشطين للغاية استخدام كم ركبة مع حزام للرضفة.