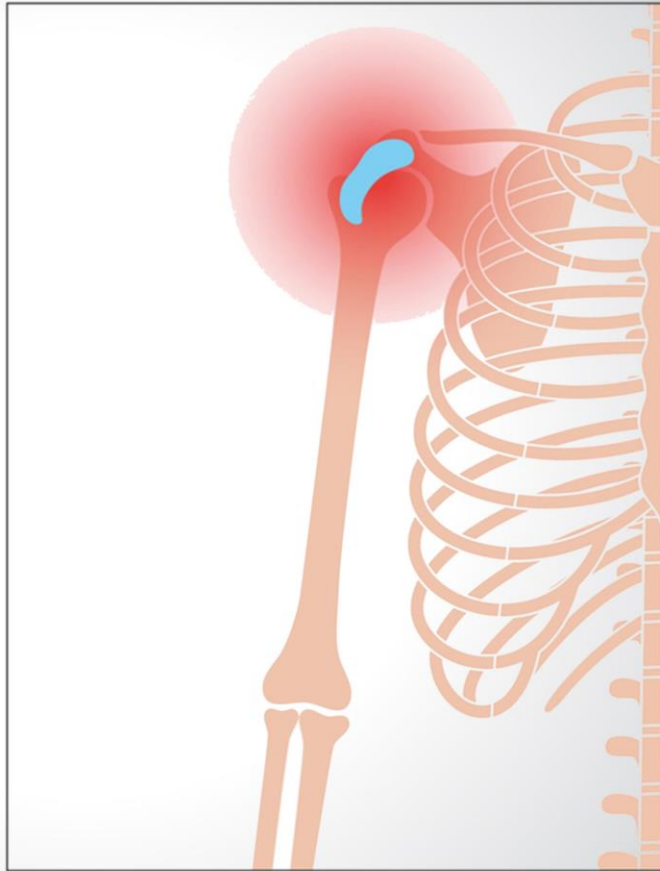
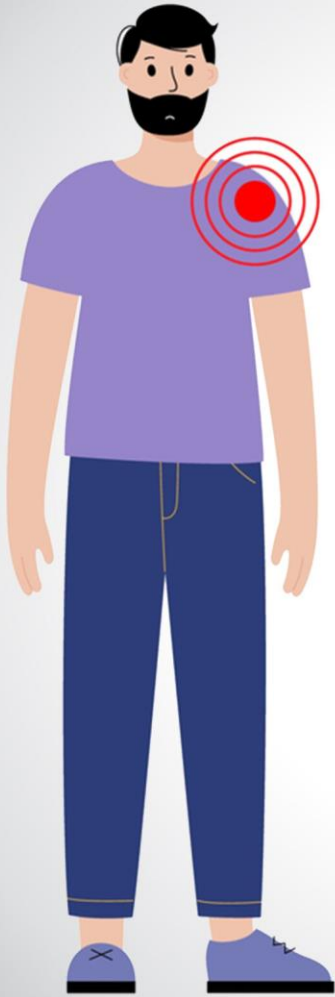


SHOULDER BURSITIS



إصابة الكفة المدورة

الكفة المدورة عبارة عن مجموعة من العضلات والأوتار التي تحيط بمفصل الكتف ، مما يحافظ على رأس عظم الذراع بقوة داخل التجويف الضحل للكتف. يمكن أن تسبب إصابة الكفة المدورة ألمًا خفيفًا في الكتف ، والذي غالبًا ما يزداد سوءًا عند محاولة النوم على الجانب المصاب.

تحدث إصابات الكفة المدورة في أغلب الأحيان عند الأشخاص الذين يؤدون حركات علوية بشكل متكرر في وظائفهم أو ممارسة الرياضة. تشمل الأمثلة الرسامين والنجارين والأشخاص الذين يلعبون البيسبول أو التنس. يزداد خطر إصابة الكفة المدورة أيضًا مع تقدم العمر. يتعافى العديد من الأشخاص من مرض الكفة المدورة من خلال تمارين العلاج الطبيعي التي تعمل على تحسين مرونة وقوة العضلات المحيطة بمفصل الكتف.

ما هي الأعراض؟

- الألم المصاحب لإصابة الكفة المدورة
- أن يوصف بأنه ألم خفيف عميق في الكتف
- اضطراب النوم ، خاصة إذا كنت مستلقيًا على الكتف المصاب
- يصعب تمشيّط شعرك أو الوصول إلى خلف ظهرك
- أن يكون مصحوبا بضعف في الذراع



عوامل الخطورة:

- تمزق الكفة المدورة هي حالة أكثر شيوعاً عند الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 40 عاماً.
- حركات ذراع متكررة في الألعاب الرياضية مثل البيسبول والرماية والتنس.
- تتطلب المهن مثل النجارة والطلاء حركات ذراع متكررة، مما قد يؤدي إلى تلف الكفة المدورة تدريجياً.

ما هو العلاج؟

العلاجات التحفظية - مثل الراحة والثلج والعلاج الطبيعي - تكون أحياناً كل ما يلزم للتعافي من إصابة الكفة المدورة. إذا كانت إصابتك شديدة وتنطوي على تمزق كامل للعضلة أو الوتر ، فقد تحتاج إلى جراحة.

الحقن

إذا لم تخفف العلاجات التحفظية من الألم ، فقد يوصي طبيبك بحقن الستيرويد في مفصل الكتف ، خاصةً إذا كان الألم يتعارض مع نومك أو أنشطتك اليومية أو ممارسة الرياضة. في حين أن مثل هذه الحقن غالباً ما تكون مفيدة بشكل مؤقت ، إلا أنه يجب استخدامها بحكمة ، لأنها يمكن أن تسهم في إضعاف الوتر.

العلاج الطبيعي

عادةً ما يكون العلاج الطبيعي أحد العلاجات الأولى التي قد يقترحها طبيبك. يمكن أن تساعد التمارين المصممة وفقاً للموقع المحدد لإصابة الكفة المدورة في استعادة المرونة والقوة لكتفك. يعد العلاج الطبيعي أيضاً جزءاً مهماً من عملية التعافي بعد جراحة الكفة المدورة.



الجراحة

- تتوفر أنواع مختلفة من العمليات الجراحية لإصابات الكفة المدورة ، بما في ذلك:
 - إصلاح الأوتار بالمنظار. في هذا الإجراء ، يُدخل الجراحون كاميرا صغيرة (منظار المفصل) وأدوات من خلال شقوق صغيرة لإعادة وصل الوتر الممزق بالعظم.
 - إصلاح الوتر المفتوح. في بعض الحالات ، قد يكون إصلاح الوتر المفتوح خيارًا أفضل. في هذه الأنواع من العمليات الجراحية ، يعمل الجراح من خلال شق أكبر لإعادة ربط الوتر التالف بالعظام. بالمقارنة مع إجراءات التنظير المفصلي ، عادةً ما تلتئم إصلاحات الأوتار المفتوحة في نفس المدة الزمنية ولكن التعافي قد يكون أكثر إزعاجًا.
 - نقل الأوتار. إذا كان الوتر الممزق تالفًا للغاية بحيث لا يمكن إعادة توصيله بعظم الذراع ، فقد يقرر الجراحون استخدام وتر قريب كبديل.
 - استبدال الكتف. قد تتطلب إصابات الكفة المدورة الضخمة جراحة استبدال الكتف. لتحسين ثبات المفصل الاصطناعي ، يقوم إجراء مبتكر (تقويم مفصل الكتف العكسي) بتثبيت الجزء الكروي من المفصل الاصطناعي على لوح الكتف وجزء التجويف على عظم الذراع