### Hip:

CONDITIONS:

The hip is a ball-and-socket joint that connects your thigh bone (femur) to your pelvis. Common hip issues include arthritis, bursitis, and fractures. Arthritis can cause pain and stiffness, while bursitis results in inflammation and tenderness. Fractures are breaks in the hip bone, often due to falls or osteoporosis. Treatments range from medications and physical therapy to surgery, depending on the severity of the condition.

PROCEDURES:

Total Hip Replacement (THR):

THR involves replacing the damaged hip joint with an artificial implant. It's typically done to relieve pain and improve mobility in cases of severe arthritis or hip fractures.

Hip Arthroscopy:

This minimally invasive procedure uses a small camera and specialized instruments to diagnose and treat various hip problems, such as labral tears or impingement.

### Knee:

The knee is a complex joint crucial for walking, running, and jumping. Common knee problems include arthritis, ligament tears (like the ACL or MCL), and meniscus tears. Arthritis leads to pain, swelling, and stiffness, while ligament tears cause instability and difficulty moving. Meniscus tears result in pain and locking sensations. Treatment options include rest, physical therapy, injections, or surgery, depending on the injury's extent.

### Hand and Wrist:

The hand and wrist consist of numerous bones, tendons, and ligaments allowing for intricate movements. Conditions such as carpal tunnel syndrome, tendonitis, and fractures are common. Carpal tunnel syndrome causes numbness and tingling due to pressure on the median nerve. Tendonitis results from overuse, leading to pain and swelling. Fractures can occur from trauma, causing pain and difficulty moving. Treatment involves splinting, therapy, medication, or surgery, depending on the severity.

### Shoulder and Elbow:

The shoulder and elbow joints enable a wide range of motion but are prone to various issues. Common conditions include rotator cuff tears, tennis elbow, and shoulder impingement. Rotator cuff tears cause pain and weakness, affecting arm movement. Tennis elbow results from overuse, leading to pain and tenderness around the elbow. Shoulder impingement causes pain when raising the arm due to tendon inflammation. Treatment may include rest, physical therapy, injections, or surgery, depending on the condition's severity.

### Foot and Ankle:

The foot and ankle support body weight and facilitate movement, making them susceptible to injuries and conditions. Common problems include plantar fasciitis, ankle sprains, and Achilles tendonitis. Plantar fasciitis causes heel pain due to inflammation of the plantar fascia. Ankle sprains result from twisting, causing pain and swelling. Achilles tendonitis involves pain and stiffness in the Achilles tendon, often due to overuse. Treatments range from rest and ice to physical therapy or surgery, depending on the severity.

### Spine:

The spine is the backbone of the body, consisting of vertebrae, discs, and nerves. Common spinal conditions include herniated discs, spinal stenosis, and sciatica. Herniated discs occur when the soft inner material protrudes through the tough outer layer, causing pain and nerve compression. Spinal stenosis is the narrowing of the spinal canal, leading to pressure on the spinal cord or nerves, resulting in pain and weakness. Sciatica is caused by compression of the sciatic nerve, leading to pain, numbness, and tingling down the leg. Treatment options include medication, physical therapy, injections, or surgery, depending on the severity and location of the issue.

### ڕان:

بارودۆخەکان:

شان جومگەیەکی تۆپ و سوکێتە کە ئێسکی ڕانت (femur) بە حەوزتەوە دەبەستێتەوە. کێشە باوەکانی شان بریتین لە هەوکردنی جومگەکان، هەوکردنی جومگەکان و شکان. هەوکردنی جومگەکان دەبێتە هۆی ئازار و ڕەقبوون، لەکاتێکدا هەوکردنی جومگەکان دەبێتە هۆی هەوکردن و ناسکی. شکان بریتییە لە شکاندنی ئێسکی شان، زۆرجار بەهۆی کەوتن یان پووکانەوەی ئێسکەوە. چارەسەرەکان لە دەرمان و چارەسەری فیزیاییەوە دەست پێدەکات تا نەشتەرگەری، بەپێی توندی حاڵەتەکە.

ڕێکارەکان:

گۆڕینی کۆی گشتی شان (THR):

THR بریتییە لە گۆڕینی جومگەی شان کە تێکچووە بە چاندنی دەستکرد. بە شێوەیەکی گشتی بۆ کەمکردنەوەی ئازار و باشترکردنی جووڵە لە حاڵەتەکانی هەوکردنی توندی جومگەکان یان شکانی شان ئەنجام دەدرێت.

جومگەی شان:

ئەم ڕێکارە کەمترین هێرشبەرە کامێرایەکی بچووک و ئامێری تایبەتمەند بەکاردەهێنێت بۆ دەستنیشانکردن و چارەسەرکردنی کێشە جۆراوجۆرەکانی شان، وەکو دڕانی لابراڵ یان بەرکەوتن.

### ئەژنۆ:

ئەژنۆ جومگەیەکی ئاڵۆزە کە زۆر گرنگە بۆ ڕۆیشتن و ڕاکردن و بازدان. کێشە باوەکانی ئەژنۆ بریتین لە هەوکردنی جومگەکان، دڕانی بەستەرەکان (وەک ACL یان MCL)، و دڕانی مەنیسکۆس. هەوکردنی جومگەکان دەبێتە هۆی ئازار و ئاوسانی و ڕەقبوون، لەکاتێکدا دڕانی بەستەرەکان دەبێتە هۆی ناسەقامگیری و سەختی جوڵە. فرمێسکی مێنیسکوس دەبێتە هۆی ئازار و هەستکردن بە قفڵکردن. بژاردەکانی چارەسەرکردن بریتین لە پشوودان، چارەسەری فیزیایی، دەرزی، یان نەشتەرگەری، بەپێی ڕادەی برینەکە.

### دەست و مەچەک:

دەست و مەچەک لە چەندین ئێسک و ڕیشاڵ و بەستەر پێکهاتوون کە ڕێگە بە جوڵەی ئاڵۆز دەدەن. حاڵەتەکانی وەک نیشانەکانی تونێلی دەست، هەوکردنی ڕیشاڵەکان و شکان باون. نەخۆشی تونێلی دەست دەبێتە هۆی بێهێزی و زەقبوونەوە بەهۆی فشار لەسەر دەماری ناوەڕاست. هەوکردنی ڕیشاڵەکان لە ئەنجامی زۆر بەکارهێنانەوە دروست دەبێت، کە دەبێتە هۆی ئازار و ئاوسانی. شکان بەهۆی زەبرەوە ڕووبدات و دەبێتە هۆی ئازار و سەختی جوڵە. چارەسەرکردن بریتییە لە سپلینت، چارەسەرکردن، دەرمان، یان نەشتەرگەری، بەپێی توندییەکەی.

### شان و ئەژنۆ:

جومگەکانی شان و ئەژنۆ مەودای جووڵەی بەرفراوان چالاک دەکەن بەڵام تووشی کێشەی جۆراوجۆر دەبن. حاڵەتە باوەکان بریتین لە دڕانی کۆفی ڕۆتاتۆر، ئەژنۆی تێنس و بەرکەوتنی شان. دڕانی کۆفی ڕۆتاتۆر دەبێتە هۆی ئازار و لاوازی، کاریگەری لەسەر جوڵەی قۆڵ دەبێت. ئەژنۆی تێنس لە ئەنجامی زۆر بەکارهێنانیەوە، دەبێتە هۆی ئازار و ناسکی دەوروبەری ئەژنۆ. بەرکەوتنی شان دەبێتە هۆی ئازار لە کاتی بەرزکردنەوەی قۆڵ بەهۆی هەوکردنی ڕیشاڵەکانەوە. چارەسەرکردن لەوانەیە بریتی بێت لە پشوودان، چارەسەری فیزیایی، دەرزی، یان نەشتەرگەری، بەپێی توندی حاڵەتەکە.

### پێ و پاژنەی پێ:

پێ و پاژنەی پێ پاڵپشتی کێشی جەستە دەکەن و جوڵە ئاسان دەکەن، ئەمەش وایان لێدەکات ئامادەبن بۆ برینداربوون و بارودۆخەکان. کێشە باوەکان بریتین لە هەوکردنی پەنجەی پێ، وەرچەرخانی پاژنەی پێ و هەوکردنی ڕیشاڵی ئەکیل. هەوکردنی پەنجەی پێ دەبێتە هۆی ئازاری پاژنە بەهۆی هەوکردنی فاشیای پێ. وەرچەرخانی پاژنەی پێ لە ئەنجامی پێچانەوە دروست دەبێت و دەبێتە هۆی ئازار و ئاوسانی. هەوکردنی ڕیشاڵی ئەکیل بریتییە لە ئازار و ڕەقبوونی ڕیشاڵی ئەکیل، زۆرجار بەهۆی زۆر بەکارهێنانیەوە. چارەسەرەکان لە پشوودان و سەهۆڵەوە دەست پێدەکات تا چارەسەری فیزیایی یان نەشتەرگەری، بەپێی توندییەکەی.

### بڕبڕەی پشت:

بڕبڕەی پشت بریتیە لە بڕبڕەی پشتی جەستە، پێکهاتووە لە بڕبڕەی پشت و دیسک و دەمارەکان. حاڵەتە باوەکانی بڕبڕەی پشت بریتین لە فتقی دیسکەکان، تەسکبوونەوەی بڕبڕەی پشت و سیاتیک. دیسکەکانی فتق کاتێک ڕوودەدەن کە مادەی ناوەوەی نەرم لە چینە سەختەکەی دەرەوەدا دەربچێت و دەبێتە هۆی ئازار و پاڵەپەستۆی دەمارەکان. تەسکبوونەوەی بڕبڕەی پشت بریتییە لە تەسکبوونەوەی کەناڵی بڕبڕەی پشت، کە دەبێتە هۆی فشار لەسەر بڕبڕەی پشت یان دەمارەکان، لە ئەنجامدا ئازار و لاوازی دروست دەکات. سیاتیک بەهۆی پاڵەپەستۆی دەماری سیاتیکەوە دروست دەبێت و دەبێتە هۆی ئازار و سڕبوون و چرچبوونی قاچ. بژاردەکانی چارەسەرکردن بریتین لە دەرمان، چارەسەری فیزیایی، دەرزی، یان نەشتەرگەری، بەپێی توندی و شوێنی کێشەکە.

### خاصرة:

شروط:

الورك عبارة عن مفصل كروي ومقبس يربط عظم الفخذ (عظم الفخذ) بالحوض. تشمل مشكلات الورك الشائعة التهاب المفاصل والتهاب الجراب والكسور. يمكن أن يسبب التهاب المفاصل الألم والتيبس، بينما يؤدي التهاب الجراب إلى التهاب وألم. الكسور هي كسور في عظم الورك، غالبًا ما تكون بسبب السقوط أو هشاشة العظام. تتراوح العلاجات من الأدوية والعلاج الطبيعي إلى الجراحة، اعتمادًا على شدة الحالة.

إجراءات:

استبدال الورك الكلي (THR):

يتضمن THR استبدال مفصل الورك التالف بزراعة صناعية. يتم إجراؤه عادةً لتخفيف الألم وتحسين الحركة في حالات التهاب المفاصل الحاد أو كسور الورك.

تنظير مفصل الورك:

يستخدم هذا الإجراء طفيف التوغل كاميرا صغيرة وأدوات متخصصة لتشخيص وعلاج مشكلات الورك المختلفة، مثل التمزقات الشفوية أو الاصطدام.

### ركبة:

الركبة مفصل معقد ضروري للمشي والجري والقفز. تشمل مشاكل الركبة الشائعة التهاب المفاصل وتمزقات الأربطة (مثل الرباط الصليبي الأمامي أو الرباط الصليبي الأمامي) وتمزق الغضروف المفصلي. يؤدي التهاب المفاصل إلى الألم والتورم والتصلب، بينما تؤدي تمزقات الأربطة إلى عدم الاستقرار وصعوبة الحركة. تؤدي تمزقات الغضروف المفصلي إلى الألم والأحاسيس المقفلة. تشمل خيارات العلاج الراحة أو العلاج الطبيعي أو الحقن أو الجراحة، اعتمادًا على مدى الإصابة.

### اليد والمعصم:

تتكون اليد والمعصم من العديد من العظام والأوتار والأربطة التي تسمح بحركات معقدة. من الشائع حدوث حالات مثل متلازمة النفق الرسغي والتهاب الأوتار والكسور. تسبب متلازمة النفق الرسغي تنميلًا ووخزًا بسبب الضغط على العصب المتوسط. ينجم التهاب الأوتار عن الإفراط في الاستخدام، مما يؤدي إلى الألم والتورم. يمكن أن تحدث الكسور بسبب الصدمة، مما يسبب الألم وصعوبة الحركة. يشمل العلاج التجبير أو العلاج أو الأدوية أو الجراحة، اعتمادًا على شدته.

### الكتف والكوع:

تتيح مفاصل الكتف والمرفق نطاقًا واسعًا من الحركة ولكنها عرضة لمشاكل مختلفة. تشمل الحالات الشائعة تمزقات الكفة المدورة، ومرفق التنس، واصطدام الكتف. تسبب تمزقات الكفة المدورة الألم والضعف، مما يؤثر على حركة الذراع. ينتج مرفق لاعب التنس عن الإفراط في الاستخدام، مما يؤدي إلى الألم والألم حول المرفق. يسبب اصطدام الكتف ألمًا عند رفع الذراع بسبب التهاب الأوتار. قد يشمل العلاج الراحة أو العلاج الطبيعي أو الحقن أو الجراحة، اعتمادًا على شدة الحالة.

### القدم والكاحل:

تدعم القدم والكاحل وزن الجسم وتسهل الحركة، مما يجعلهما عرضة للإصابات والظروف. تشمل المشاكل الشائعة التهاب اللفافة الأخمصية والالتواء في الكاحل والتهاب وتر العرقوب. يسبب التهاب اللفافة الأخمصية ألمًا في الكعب بسبب التهاب اللفافة الأخمصية. يحدث التواء الكاحل نتيجة الالتواء، مما يسبب الألم والتورم. يتضمن التهاب وتر العرقوب ألمًا وتيبسًا في وتر العرقوب، وغالبًا ما يكون ذلك بسبب الإفراط في الاستخدام. تتراوح العلاجات من الراحة والثلج إلى العلاج الطبيعي أو الجراحة، اعتمادًا على شدة المرض.

### العمود الفقري:

العمود الفقري هو العمود الفقري للجسم، ويتكون من فقرات، وأقراص، وأعصاب. تشمل حالات العمود الفقري الشائعة الانزلاق الغضروفي، وتضيق العمود الفقري، وعرق النسا. يحدث الانزلاق الغضروفي عندما تبرز المادة الداخلية الناعمة من خلال الطبقة الخارجية الصلبة، مما يسبب الألم وضغط الأعصاب. تضيق العمود الفقري هو تضييق القناة الشوكية، مما يؤدي إلى الضغط على الحبل الشوكي أو الأعصاب، مما يؤدي إلى الألم والضعف. يحدث عرق النسا بسبب الضغط على العصب الوركي، مما يؤدي إلى الألم والخدر والوخز أسفل الساق. تشمل خيارات العلاج الأدوية، أو العلاج الطبيعي، أو الحقن، أو الجراحة، اعتمادًا على شدة المشكلة وموقعها.