

أمراض الجهاز العضلي الهيكلي

هل تعلم؟

- أمراض الجهاز العضلي الهيكلي تؤثر على ما يقرب من 1.71 مليار شخص في جميع أنحاء العالم.
- في 160 دولة تعتبر آلام الظهر السبب الرئيسي للعجز الناجم عن أمراض الجهاز العضلي الهيكلي.
- انتشار أمراض الجهاز العضلي الهيكلي آخذ في الازدياد، مما يؤدي إلى التقاعد المبكر من العمل، وانخفاض مستويات العافية البدنية، وانخفاض المشاركة المجتمعية.
- هناك زيادة سريعة في عدد الأشخاص الذين يعانون من أمراض العضلات والعظام والقيود على وظائف الجسم بسبب النمو السكاني والشيخوخة.



يقصد بصحة الجهاز العضلي الهيكلي وجود عضلات، عظام، مفاصل وأنسجة ضامة صحية.

الحالات العضلية الهيكلية يمكن أن تؤثر على:

- **المفاصل**، بما في ذلك هشاشة العظام، التهاب المفاصل الروماتويدي، التهاب المفاصل الصدفي، النقرس والتهاب المفاصل الفقاري.
- **العظام**، بما في ذلك هشاشة العظام، وفقدان كثافة المعادن في العظام الذي يضعف العظام، والكسور.
- **العضلات**، مثل فقدان كتلة العضلات الهيكلية وقوتها نتيجة الشيخوخة (السااركوبينيا).
- **مناطق أو أجهزة متعددة بالجسم**، هناك عدة أنواع من حالات الألم الشائعة، بما في ذلك حالات الألم الإقليمية (مثل آلام الظهر والرقبة) وحالات الألم المنتشرة (مثل الألم العضلي الليفي)، وللأمراض الالتهابية مظاهر عضلية هيكلية، بما في ذلك الذئبة الحمامية الجهازية، والتهاب الأوعية الدموية، وبتر الأطراف بسبب المرض والصددمات.

ما هي عوامل الخطر؟

هناك عدة عوامل تزيد من خطر الإصابة باضطرابات العضلات والعظام، مثل العمر، المهنة، مستوى النشاط الحركي ونمط الحياة، كما يمكن أيضاً للعديد من الأنشطة أن يؤدي إلى تآكل وتمزق الجهاز العضلي الهيكلي، مما قد يتسبب في الإصابة بأمراض العضلات في وقت لاحق من الحياة .

وهذه العوامل تشمل:

- الجلوس على نفس الوضع أمام الكمبيوتر كل يوم.
- أداء حركات متكررة.
- رفع الأوزان الثقيلة.
- الجلوس المنتظم بوضعية سيئة في العمل.



هل من الممكن علاج آلام الجهاز العضلي الهيكلي؟

إن برنامج ممارسة التمارين باعتدال، وأدوية تخفيف الألم التي تُصرف دون وصفة طبية مثل الأيبوبروفين أو النسييتامينوفين كلها قد تساعد في معالجة الألم العرضية، كما يمكن وصف دواء يقلل من الالتهاب والألم للأعراض الأكثر حدة، وقد تتضمن توصياتهم العلاج الطبيعي، أو العلاج الوظيفي، أو مزيج من الاثنين معاً.

من الممكن إدارة الألم وحالات الشعور بعدم الراحة، مع الحفاظ على قوة المريض ونطاق حركته، وتعديل الأنشطة والعادات اليومية باستخدام هذه الأنواع من العلاج.



من بين أنواع العلاج الأكثر شيوعاً:

- **الوخز بالابر:** الألم هو أحد الأمراض الأكثر شيوعاً التي يتم علاجها بالوخز بالابر، وهي طريقة صينية تقليدية، يستخدم فيها مختصو الوخز بالابر إبراً فولاذية رفيعة جداً لتحفيز عمليات الجسم الطبيعية للتعامل مع المرض والأعراض.
- **تعديلات تقويم العمود الفقري:** يمكن لمقوم العظام ذي الخبرة تقديم العلاج باستخدام الضغط للتحكم في المفاصل لإعادة تنظيم العمود الفقري وتقليل الألم والشعور بعدم الراحة.
- **مسكنات الألم:** تستخدم مسكنات الألم لتقليل أو تخفيف الألم بما في ذلك أسيتامينوفين (تايلينول) ومضادات الالتهاب غير الستيرويدية (NSAIDs).
- **حقن الستيرويد:** تسمى أيضاً الكورتيكوستيرويدات، وهي فئة من الأدوية تستخدم لعلاج الأمراض الالتهابية.



هل هناك أي طرق لمنع حدوث آلام الجهاز العضلي الهيكلي؟

يمكن الوقاية من آلام الجهاز العضلي الهيكلي عن طريق الحفاظ على عظام ومفاصل قوية.

نصائح:

- حافظ على الحركات المتكررة إلى الحد الأدنى.
- حافظ على الالتزام بوضعية جيدة كل 20 - 30 دقيقة، ثم قم بشد عضلاتك المتيّسة وامنح نفسك فترات راحة متكررة.
- قم بممارسة تقنيات رفع الأثقال بشكل صحيح.
- حافظ على شد عضلاتك.
- تعرّف المبكر على الالتهاب والعلاج المبكر يعتبر أمراً أساسياً لتفادي زيادة الألم.
- لا تتجاهل الألم، إذا شعرت بألم، فغيّر وضعيتك أو توقف عما تفعله.



لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة المواقع الإلكترونية المبينة أدناه:

<https://ergo-plus.com/msd-prevention/>

<https://ergonomics.ucla.edu/injuries-and-prevention/preventing-msd-rsi>