

## «مرفق لاعب التنس» مرض لا يصيب الرياضيين فقط

طبيعة حركة النساء تجنبهن الإصابة بالمرفق أكثر من الرجال



«مرفق لاعب التنس» التهاب حاد يصيب أوتار المرفق

الوحشية، يتم استخدام الوخز بالإبر الجافة على نطاق واسع من قبل العديد من أخصائيي العلاج الطبيعي في جميع أنحاء العالم. ويهدف الوخز بالإبر الجافة إلى إحداث استجابة ارتعاش محلية في العضلات الباسطة، كما هو الحال في بعض حالات إصابة مرفق التنس.

وفي الحالات الشديدة يمكن تخفيف الآلام المبرحة من خلال تعاطي المسكنات مثل إيبوبروفين أو ديكلوفيناك، كما يمكن اللجوء إلى حقن الكورتيزون أو العلاج بالموجات التصادمية، بينما قد تستلزم بعض الحالات الخضوع للجراحة.

ويقول أخصائيو العلاج الطبيعي إن العلاج يجب أن يكون بإشراف الطبيب المختص، وهذه النصائح لا تغني عن زيارة الطبيب لمعاينة الحالة وتشخيص المرض ووصف العلاج المناسب لها.

الحياة  
صححة

قالت خبيرة التغذية الألمانية أنتيه جال إنه يمكن الاستدلال على نقص السوائل بالجسم من خلال ملاحظة بعض الأعراض، مثل الصداع والدوار وضعف التركيز وآلام الكلى والإمساك.



أوضح الصيدلاني الألماني توماس بنكيرت أن بدائل النيكوتين، كالعلكة تناسب الأشخاص الذين يدخنون في المناسبات، أما لاصقة النيكوتين فهي ملائمة لمن يدخنون على مدار اليوم.

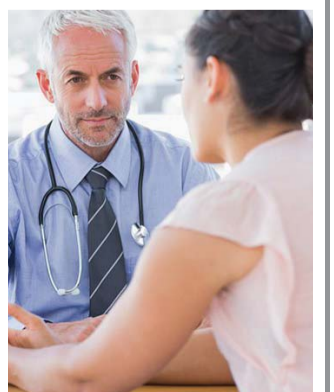
وكانت الدراسات قد أشارت إلى أن كلا النوعين من أجهزة التقويم يُحسنان وظيفية اليد ويقللان من الآلم لمصابي مرفق لاعب التنس.

كما يساعد العلاج بالليزر منخفض المستوى عن طريق جرعات محددة وموجات مصوِّبة مباشرة إلى مغازر أوتار المرفق، على تخفيف الآلام على المدى القصير ويقلل الإعاقة في مرفق لاعب التنس، سواء كان ذلك بالليزر فقط أو بمصاحبة نظام لممارسة التمارين العلاجية.

ويمكن استخدام إبر لتخفيف الآلام للحالات الطارئة التي تقوم بتخدير المفصل أو تخفيف الألم، حيث يُنصح باتباع طرق العلاج الطبيعية والطب الصيني والإبر الصينية التي تساهم بشكل جيد في تخفيف الآلام. فقد اكتسب الوخز بالإبر الجافة، في الآونة الأخيرة، شعبية في أنواع مختلفة من اعتلال الأوتار والآلام التي أصلها العضلات، وحتى في حالة التهاب لقيمة العضد



وجد فريق من الخبراء أن تناول تفاحتين يومياً قد يقلل من خطر تعرُّض الناس لازمة قلبية أو سكتة دماغية قاتلة ناتجة عن ارتفاع نسبة الكوليسترول في الشرايين.



يعدُّ التغيير في جودة البويضة أحد الأسباب الرئيسية للعقم عند النساء خاصة الأكبر سناً؛ حيث تنخفض إمكانية الإنجاب للإناث، اللائي يبلغن من العمر 35 عاماً فأكثر بشكل كبير.

الكتف لتخفيف الضغط الحاصل على مفصل اليد.

وتستخدم هذه الأجهزة التقويمية خارجياً على الطرف المصاب لتحسين وظيفته أو تقليل آلمه. والتقويمات هي تدخلات علاجية مفيدة لعلاج أولي إصابة مرفق لاعب التنس. وهناك نوعان رئيسيان من أجهزة تقويم العظام يمكن وصفهم لهذه المشكلة وهما جبيرة القوة المعاكسة لتقويم الكوع وجبيرة تمديد المعصم.

جبيرة القوة المعاكسة لها بنية محيطية بالذراع ولديها، عادة، حزام يطبق بقوة ضامة على منشأ العضلات الباسطة للمعصم. ويمكن للقوة المطبقة من قبل الأجهزة التقويمية أن تقلل من الاستطالة داخل الألياف العَضَلِيَّة الوُتْرِيَّة.

أما جبيرة تمديد المعصم فهي تحافظ على المعصم في حالة تمدد بسيط. وهذا الوضع يقلل من إجهاد فرط التحميل في منطقة الإصابة.

وتغيرات سريرية بالنسبة إلى الآلم والوظيفية في العضو المصاب. وهناك أيضاً أدلة معدلة لنتائج على الفترات القصيرة ومتوسطة الأجل تبين فعالية تمارين فقرات العنق والصدر كعلاج إضافي على العلاج الطبيعي بالاستطالة والانقباض، بالإضافة إلى تحريك الرسغ والساعد. ورغم غياب أدلة قاطعة حتى الآن، يسمح تأثير أدوية المسكنات على المدى القصير بمزيد من القوة أثناء إجراء تمارين تقوية العضلات بالاستطالة والانقباض، مما يؤدي إلى تعافي الوتر المتضرر، بشكل أفضل وأسرع.

وفي بعض الأحيان يمكن زوال الآلام دون أي أدوية أو علاجات أو تدخلات جراحية. لكن عدم العلاج قد يستغرق عدة أشهر وقد يصل إلى سنتين كي تختفي الآلام. وهناك عدة طرق لعلاج الآلم مفصل اليد، مثل استخدام مشبك المفصل (يشبه جبيرة الكسور) الذي يقوم بحمل المفصل إلى الأعلى عن طريق

لا يقتصر مرض «مرفق لاعب التنس» على لاعبي التنس مثلما يوحي اسمه وإنما يلاحق كل من عرض مرفقه وساعده للإجهاد والتحميل الشديدين. وحتى لا يتفاقم الالتهاب وتزيد الآلام، يوصي الأخصائيون بسرعة العناية بمكان الإصابة.

برلين - قال علماء إن مرض «مرفق لاعب التنس» هو التهاب حاد يصيب أوتار المرفق بصفة خاصة وعضلات الذراع وأوتارها، بشكل عام.

وأوضحت جراحة العظام الألمانية، الدكتور كارولين فيركمايستر، أن أسباب الإصابة بمرفق لاعب التنس تتمثل في التحميل الشديد أو أحادي الجانب على الذراع كالعامل المكتبي لساعات طويلة أو ممارسة رياضات معينة كالتنس والتجديف أو عزف الآلات موسيقية معينة، مثل الكمان أو حمل الأغراض الثقيلة كقطع الأثاث.

وكانت دورية «أمريكان جورنال أوف سبورتنس ميديسين» أوردت أن 39.7 بالمئة من لاعبي التنس قد سجلوا إصابات سابقة للمرفق. وتعرض 24 بالمئة من هؤلاء اللاعبين ممن هم أقل من 50 سنة لإصابات بالغة وشديدة وشهد 42 بالمئة ممن تجاوزوا سن الخمسين إصابات شديدة.

وبشكل عام، يعد مرفق لاعب التنس أكثر شيوعاً بين الأفراد الذين تجاوزوا 40 سنة. كما تعد النساء أقل عرضة لزيادة المرض من الرجال. ويعتبر توقيت اللعب عاملاً هاماً لحدوث حالة «مرفق لاعب التنس» وكلما زادت مدته زادت نسبة الإصابة للذين تقل أعمارهم عن 40 عاماً، أما الذين أكبر من ذلك فإن نسبة إصابتهم هي أكثر بضعفين في حال اللعب أكثر من ساعتين على نحو متكرر.

ويمكن مواجهة هذه المتاعب من خلال إراحة الذراع وتقوية عضلات الذراع من خلال التدليك وممارسة تمارين تقوية العضلات، مثل الاستطالة وتمارين التقوية التدريجية. ويخضع المريض لجلسات علاج منتظمة يشرف عليها مختص لتفادي القيام بحركات رياضية خاطئة.

وبرهنت دراسة لطبيب الطوارئ الأمريكي، دكتور تيموثي تايلر، نشرت في صحيفة نيويورك تايمز، أن ممارسة تمارين استطالة العضلات بالعصا المطاطية فعالة للغاية في القضاء على الآلم وزيادة القوة. وينطوي التمرين على القبض على العصا المطاطية بكلتا اليدين، ثم ليها باليد السليمة، ثم فك الاوتار بعطاء باليد المصابة بعد ذلك.

وهناك براهين بسيطة تدل على أن العلاجات الطبيعية بواسطة تمارين تحريك المفاصل في المرفق ورسغ اليد وتمارين تحريك مفاصل العمود الفقري التي تعمل على أجزاء العمود الفقري العنقية والصدريّة، تعطي نتائج

## أسباب الإصابة بمرفق لاعب التنس تتمثل في التحميل الشديد أو أحادي الجانب على الذراع كالعامل المكتبي لساعات طويلة

وتتمثل أعراض مرفق لاعب التنس في آلم شديدة تمتد من المرفق إلى الذراع بأكمله وصعوبات عند الإمساك بالأغراض ومحدودية حركة الذراع، بالإضافة إلى اضطرابات النوم؛ نظراً إلى أن الآلم كثيراً ما يتهاجم المريض أثناء الليل.

## لقاح جديد فعال في محاربة الخرف

المنسجعة، تستدعي مزيداً من البحث والتطوير لإجراء الاختبارات السريرية على البشر، وتوقعوا أن يكون ذلك في غضون عامين.

وقال البروفيسور نيكولاي بروفوسكي، أحد المشاركين في الدراسة من جامعة فلندرن، «لقد كانت هناك محاولات عدة لتطوير لقاحات ضد الزهايمر، لكنها فشلت في التجارب السريرية، وبالتالي فإن البحث عن وسائل وقائية أو علاجات جديدة لا يزال مستمراً».

وأضاف «تنطلق في اللقاح الجديد إلى تجاوز العوائق التي حالت دون تطوير لقاح في السابق، وذلك في محاولة لإيجاد علاج لإبطاء تراكم لويحات «أميلويد بيتا» وبروتين «تاو» ووقف تقدم الخرف في عدد متزايد من الناس حول العالم».

ومرض الخرف، هو حالة شديدة جداً من تأثر العقل بتقدم العمر، وهو مجموعة من الأمراض التي تسبب ضموراً في

الدماغ، ويعتبر الزهايمر، أحد أشكالها، ويؤدي إلى تدهور متواصل في قدرات التفكير ووظائف الدماغ وفقدان الذاكرة. ويتطور المرض تدريجياً لفقدان القدرة على القيام بالأعمال اليومية، وعلى التواصل مع المحيط، وقد تتدهور الحالة إلى درجة انعدام الأداء الوظيفي.

ويصاب شخص كل ثلاث ثوان بالخرف في مختلف أنحاء العالم. وفي الولايات المتحدة الأمريكية وحدها، يعيش 5.8 ملايين شخص يعانون من الخرف، ويصاب شخص آخر به كل 65 ثانية.

ويعدُّ الزهايمر سادس سبب رئيسي للوفاة في الولايات المتحدة. وتفيد منظمة مرض الزهايمر الدولية أن عدد الأشخاص، الذين يعيشون بالخرف

نتيجة تراكم بروتين «تاو» المفرط في الدماغ، وهما يؤديان معاً إلى الانتكاس العصبي والانحدار المعرفي الذي يقود إلى الإصابة بالخرف والزهايمر.

وعادة، تشمل العلامات البيولوجية لمرض الزهايمر، تراكم لويحات لزجة وسامة في الدماغ، تسمى بروتين «أميلويد بيتا»، يظهر أثرها في سوائل العمود الفقري، وتتراكم تلك السوائل في الدماغ قبل عقود من ظهور أعراض المرض، الذي يسبب فقدان الذاكرة، ومشكلات في الإدراك.

واختبر الباحثون اللقاح الجديد على مجموعة من الفئران المصابة بلويحات «أميلويد بيتا» وبروتين «تاو».

ووجد الفريق أن اللقاح يبطئ تراكم لويحات «أميلويد بيتا» وبروتين «تاو» في الدماغ، ما يؤخر ظهور أعراض الزهايمر والخرف لدى كبار السن. وخلص الفريق إلى أن هذه النتائج

كالفورنيا (الولايات المتحدة) -

أظهرت دراسة علمية حديثة أن لقاحاً جديداً قيد التطوير أثبت نتائج فعالة في حماية الفئران من مرض الخرف، ما يهدد الطريق لتجربته على البشر في غضون عامين.

اللقاح الجديد طوره فريق بحثي يقوده علماء من معهد الطب الجزيئي وجامعة كاليفورنيا في الولايات المتحدة، بالتعاون مع باحثين من جامعة فلندرن في أستراليا، ونشروا نتائج أبحاثهم في العدد الأخير من دورية (الزهايمر) ريسورتش أند ثيرابي العلمية.

ويتطلع الفريق إلى تطوير علاج مناعي فعال، في صورة لقاح جديد لإزالة «لويحات الدماغ» ومجموع بروتين «تاو» المرتبط بمرض الخرف.

ويركز اللقاح الجديد على إزالة لويحات «أميلويد بيتا» المتراكمة والتشابك الليفي العصبي الذي يتكون



شخص كل ثلاث ثوان يصاب بالخرف