

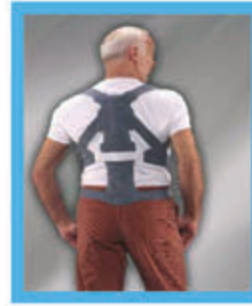


المملكة العربية السعودية
وزارة الحرس الوطني - الشؤون الصحية
مدينة الملك عبدالعزيز الطبية - جدة
قسم التأهيل الطبي
خدمات التوعية الصحية

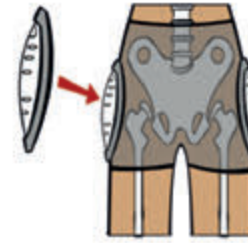


دور العلاج الطبيعي في علاج او الوقاية من هشاشة العظام

ثالثاً: إعادة التأهيل بعد الكسور الناتجة عن هشاشة العظام تحدث الكسور بسهولة عند مرضى هشاشة العظام. وقد يلجأ جراح العظام الى تثبيت الكسر بعملية جراحية او تحويلها الى العلاج الطبيعي في بعض الأحيان لاستخدام بعض الجبائر الخاصة لتثبيت الكسر بحسب شدته. بعض الجبائر كجهاز تقويم العمود الفقري يساعد في تثبيت اصابات الفقرات الصدرية القطنية دون اللجوء الى الجراحة. وقد يخضع مريض هشاشة العظام المصاب بكسر في العظم لبرنامج تأهيلي كامل لاستعادة حركته السابقة تدريجياً. ان من افضل السبل الوقائية من كسور الورك الناتجة من هشاشة العظام ارتداء الاجهزة الوقائية كجهاز حماية الورك للوقاية من حدوث كسور عند كبار السن، او استخدام بعض الاجهزة الداعمة الغرض منها تحسين استقامة الظهر والقوام لمنع الكسور الانضغاطية في الفقرات.



جهاز داعم للعمود الفقري



جبيرة وقائية من كسور مفصل



اعداد : هتا المفدي
أخصائية العلاج الطبيعي

مراجعة : نبيل الغامدي
أخصائي اكلينيكي في تأهيل العظام



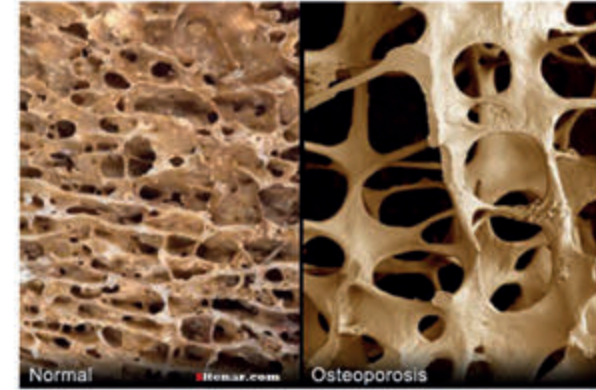
دور العلاج الطبيعي في علاج او الوقاية من هشاشة العظام

العلاج الطبيعي لهشاشة العظام

مرض هشاشة العظام هو مرض ابيض* يصيب الرجال والنساء مع تقدم السن وخصوصاً بعد سن اليأس للنساء. وقد يصيب هذا المرض فئة الشباب معظمهم من النساء الحوامل. هشاشة العظام الثانوية يمكن ان تحدث نتيجة لتناول الجرعات العلاجية من الستيرويد* والذي يستخدم لعلاج المرضى المصابين بالتهابات مزمنة



أولاً : التدخلات الوقائية لمنع حالات السقوط
السقوط من المشاكل الخطيرة التي قد يتعرض لها مريض هشاشة العظام. لذلك يساعد اختصاصي العلاج الطبيعي على منع حالات السقوط وذلك بالتعرف على العوامل الداخلية (مثل ضعف التوازن) أو الخارجية (مثل بيئة المنزل الخطرة) التي قد تجتمع في ان واحد وتكون فرصه السقوط اكبر وقد يلزم المريض عدة جلسات علاجية للوقاية من فرص السقوط في المستقبل.



نسيج عظمي طبيعي

نسيج عظمي مصاب بهشاش



ثانياً : ممارسة الرياضة المناسبة جنباً إلى جنب مع الكالسيوم والبايفوسفونيت
تفيد الدراسات الحديثة انخفاض معدل فقدان كثافة العظام في النساء بعد سن اليأس اللاتي يمارسن التمارين الرياضية ويتناولن مكملات الكالسيوم مقارنة مع اللواتي يمارسن التمارين الرياضية فقط
اختيار الرياضة المناسبة للمرضى المصابين هشاشة العظام بعد عنصر مهم في صحة العظام لذلك ينصح باستشارة اختصاصي العلاج الطبيعي قبل البدء بأي نوع من الرياضة.
تعد تمارين تقوية العضلات التي تؤدي داخل حوض المسبح أو السباحة في البحر خياراً مناسباً للأشخاص الذين يعانون من هشاشة العظام لأنها تقوم تقوية عضلات الفخذ الرباعية والداخليه والخارجية وعضلات الكتف من دون تعريض الجسم لتحميل كامل الوزن.

دور العلاج الطبيعي والتأهيل لمرضى هشاشة العظام هو دور وقائي او علاجي و يختلف على حسب مرحلة تطور المرض (ما اذا كان في بداية المرض او في مرحلته المتقدمة). يتدخل العلاج الطبيعي تدخلا غير مباشرا في بعض الحالات بحيث ان التمارين العلاجية والرياضة المناسبة التي تقوي العضلات والتوازن تساعد بطريقة غير مباشرة على تقوية العظام. كما يركز العلاج الطبيعي على التعرف على العوامل الخطرة المسببة للسقوط والتي قد تؤدي الى حدوث كسور في العظام (لاقدر الله) خصوصا اذا كان المريض مصابا بهشاشة العظام.

مرض ابيض* تنشأ عن فشل الجسم في تمثيل بعض العناصر الغذائية المعينة* الستيرويد* هو مركب عضوي حلقى. والستيرويد هو نوع من المركبات العضوية التي تحتوي على ترتيبات محددة من اربع حلقات التي انضمت إلى بعضها البعض. ومن الأمثلة على المنشطات تشمل الكوليسترول و استراديول التستوستيرون. وديكساميثازون العقاقير المضادة للالتهابات