

مرفق لاعب التنس ومرفق لاعب الغولف



راجعت قسم الطوارئ بسبب ألم حول المرفق (الكوع). فحصك الطبيب ويرى أن السبب إجهاد في أحد الأوتار، ويُعرف بمرفق لاعب التنس أو مرفق لاعب الغولف. هذه الحالة ليست خطيرة، وتحسّن عادةً مع الوقت والعناية في المنزل.

ما هو؟

الأوتار تربط العضلات بالعظام. يؤدي تكرار القبض على الأشياء أو رفعها أو لفّ اليد إلى إجهاد الأوتار القريبة من المرفق. مرفق لاعب التنس يسبّب ألماً في الجهة الخارجية من المرفق، ومرفق لاعب الغولف يسبّب ألماً في الجهة الداخلية. ولا يلزم أن تمارس الرياضة لتصاب بأيّ منهما. قد يستمرّ الألم أسابيع أو أشهراً، لكن معظم المرضى يتعافون تماماً.

كيف تعتني بنفسك في المنزل

- توقّف عن الأنشطة التي تسبّب الألم، مثل القبض القوي أو رفع الأثقال أو لفّ اليد، لكن لا تتوقّف عن استخدام ذراعك تماماً.
- ارفع الأشياء وكفّ يدك متّجه إلى الأعلى، وأبقها قريبة من جسمك.
- ضع كمادة باردة ملفوفة بقطعة قماش على مكان الألم لمدة 15 إلى 20 دقيقة، عدة مرات يومياً.
- عندما يهدأ الألم، ابدأ تمارين خفيفة للتمدد والتقوية، ويمكن لأخصائي العلاج الطبيعي أن يعلمك إياها.
- راجع طريقة أدائك للمهام في العمل أو المنزل أو الرياضة، فتغيير طريقة القبض أو الأدوات قد يمنع عودة الألم.
- قد يفيد بعض المرضى ارتداء حزام خاص أسفل المرفق مباشرة.

المتابعة

الأدوية

- يمكن أن يخفّف الباراسيتامول الألم، ما لم يمنعك الطبيب منه. اتّبِع التعليمات المكتوبة على العلبة أو تعليمات طبيبك.
- قد تساعد أقراص الإيبوبروفين أو جلّه أيضاً ما لم يمنعك الطبيب. تجنّب الأقراص مع قرحة المعدة أو أمراض الكلى أو بعض أنواع الربو أو الحمل.
- راجع الطبيب العام أو المركز الصحي إذا لم يتحسّن الألم بعد 4 إلى 6 أسابيع.
- اسأل طبيبك عن العلاج الطبيعي إذا تكرّر الألم أو منعك من العمل.

عُد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- احمرار المرفق وسخونته وتورّمه، خاصة مع الحمّى
- عدم القدرة على ثني المرفق أو مدّه نهائياً
- تنميل أو وخز أو ضعف في اليد أو الأصابع يزداد سوءاً
- برودة اليد أو الأصابع أو شحوبها أو ازرقاقها
- ألم شديد بعد سقوط، أو بعد الشعور بطقّة مفاجئة في المرفق

