



راجعَت قسم الطوارئ بعد إصابة في ركبتيك. فحصك الطبيب وطلب صورة أشعة عند الحاجة، ولا توجد اليوم علامة على إصابة تحتاج إلى علاج عاجل.

ما هو؟

معظم إصابات الركبة التواء أو شدّ في الأربطة أو العضلات أو الغضاريف اللينة داخل الركبة. قد تكون الركبة متورّمة ومتيبّسة ومؤلمة عند المشي. بعض الإصابات لا تظهر كاملاً في صورة الأشعة، لذلك تبقى المتابعة مهمة. يتحسن معظم التواء الركبة كثيراً خلال أسبوعين إلى ستة أسابيع.

كيف تعتني بنفسك في المنزل

- أرح ركبتيك أول يومين أو ثلاثة، لكن لا تبقها ثابتة تماماً.
- ضع كمادة باردة ملفوفة بقطعة قماش على الركبة مدة 15 إلى 20 دقيقة كل ساعتين إلى ثلاث.
- ارفع ساقك على وسائد عند الجلوس أو الاستلقاء لتخفيف التورّم.
- استعمل العكازات أو الدعامة إذا أُعطيت لك، واتّبع النصيحة بشأن مقدار الوزن المسموح.
- اثن ركبتيك ومدها بلطف عدة مرات يومياً بحسب ما يسمح الألم.
- تجنّب الرياضة والجري والأعمال الشاقة حتى تستطيع المشي دون عرج.

المتابعة

- راجع الطبيب العام أو المركز الصحي خلال أسبوع لإعادة فحص الركبة.
- إذا استمرت الركبة في الانغلاق أو الانفلات أو بقيت متورّمة جداً فاطلب تحويلك إلى أخصائي الركبة أو العلاج الطبيعي.

الأدوية

- يمكن أن يخفّف الباراسيتامول الألم، ما لم يطلب منك الطبيب عدم تناوله. اتّبع تعليمات العلبة أو تعليمات طبيبك.
- قد يفيد الإيبوبروفين أيضاً ما لم يمنعه طبيبك. تجنّب عند قرحة المعدة أو مرض الكلى أو بعض أنواع الربو أو الحمل.

عُد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- عدم القدرة على وضع أي وزن على الساق إطلاقاً
- ركبة ساخنة وحمراء وشديدة التورّم، أو ظهور حُمى
- برودة القدم أو أسفل الساق أو شحوبها أو ازرقاقها أو تنميلها
- ألم أو تورّم أو احمرار في ريلة الساق (بطّة الساق)
- انغلاق الركبة وعدم القدرة على فردها
- ألم يستمر في الازدياد رغم الراحة والمسكّن

