

## elbow problems in athletes

ibrahim abed ibrahim

كثيراً ما تحدث إصابات لمفصل المرفق بين الرياضيين والأفرد حيث يصاب المرفق أثناء الرمي نتيجة الإصابات والكدمات الدقيقة أثناء حركة الرمي والزارع عالياً. تشمل الإصابات فى المرفق أمراض عديدة كالتهاب وقطع الأوتار واختناق الأعصاب والاعتلال العظمى الغضروفى بالمرفق والكسور المتوترة. يشمل الفحص الطبى للمريض الجسم بالكامل بالإضافة إلى الطرف المصاب حتى يتم تحديد نوع ومكان الإصابة بدقة. يفضل علاج مرض المرفق التنسسى بطرق عديدة من العلاج التحفظى لفترة كافية حتى تختفى الأعراض بينما يكون العلاج الجراحى بديلاً إذا لم ينجح العلاج التحفظى. حقق المنظار الجراحى للمرفق اولجراحة البسيطة خلال الجمد نجاحاً ممتازاً فى علاج المرفق التنسسى. كثيرى ما يتم إصابة الرباط الزندى الأنسى وغالباً ما يكون مصاحباً له أمراض وإصابات أخرى بالمرفق كالتهاب النتوء العظمى الأنسى للمرفق والتهاب العصب الزندى واعتلال المفصل العضى الكعبرى بالمرفق وتفكك زوائد عظمية بالمفصل كما تحدثتغى ارت تشريحية وتعبوية بالمرفق كارتخاء الأوتار وتضخم العضلات وتمييف الأعصاب أثناء الرياضة المستمرة مما يؤدى إلى اعتلال واختناق الأعصاب حول المرفق التى يتم علاجها تحفظياً فى معظمها بينما ي نصح بالتدخل الجراحى لتسميك اختناق الأعصاب جراحياً إذا فشل العلاج التحفظى أو عند إعاقة الرياضى (الرمى) عن ممارسة الرياضة بكفاءة عالية وتنافسية. يصعب اكتشاف المرفق غير المستقر عند كثير من المرضى لذلك يجب الحذر فى التشخيص المبكر والوقاية اللازمة حتى يتم تلافى حدوثه. نادراً ما يحدث قطع وتمزق بالعضمة ثنائية الرؤوس والعضمية ثلاثية الرؤوس حول المرفق التى يجب التشخيص المبكر لها والتصحيح الجراحى لها. عند بدء تأهيل المرفق بعد الإصابة أو بعد الجراحة يجب أن يكون بطريقة متتابعة ومنظمة حتى لا يتم التحميل الزائد على الأنسجة المصابة ويشمل البرنامج التأهيم للمرفق بدء حركة المفصل مبكراً وزيادة قوة التحكم العصبى العضمى للمفصل مع زيادة تدريجية بالمهاارت الخاصة اللازمة للمرفق حتى يتم عودة الرياضى لممارسة الرياضة والمناسبة فى أسرع وقت ممكن.