

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Akhbar Al Youm
DATE:	17-October-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	1.400,000
TITLE :	To maintain healthy joints
PAGE:	02
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Osama Farouq

يكتبها:
اسامة فاروق
استشاري العظام
والمفاصل بجامعة
اسيوط

روشتة

للحفاظ على صحة المفاصل

يماني العديد وخاصة كبار السن من تأكل الغضاريف التي تحمي المفاصل د. اسامة فاروق يكتب
روشته علاج لمصاب الالتهاب المفصلي العظمي في النقاط التالية:

١- التخلص من الوزن الزائد إن وجد، وذلك يقلل من الضغط الواقع على المفاصل، خصوصا
تلك التي تحمل الوزن، أهمها مفاصل الفخذ والركبة فكل كيلوجرام يتم التخلص منه يزيل معه ٤
كيلوجرامات من الثقل عن مفصل الركبة.

٢- ممارسة النشاطات الرياضية الهوائية، وذلك تحت إشراف الطبيب لتحديد مقدار ونوع
هذه التمارين بما يتناسب مع مقدرة الشخص من دون أن تسبب له الضرر فعلى الرغم من أن الألم
المفاصل قد تجعل الشخص يتردد بأن يمارس التمارين الرياضية، إلا أن الأبحاث قد وجدت أن قلة
الحركة تجعل من الألم والتيبس الناجمين عن هذا المرض أكثر سوءا.

٣- بناء العضلات، وذلك عبر ممارسة تمارين رياضية معينة يعلمها اختصاصي العلاج الطبيعي
للمصاب.

٤- استخدام مكملات الجلوكوزامين والكوندروتين تحت إشراف الطبيب، وذلك لوقاية
الغضاريف.

٥- استخدام الأدوية المسكنة التي تباع من دون وصفات طبية عند حدوث نوبات تهيج هذا
الالتهاب، أهمها مضادات الالتهاب اللاستيرويدية.

٦- استشارة الطبيب حول إمكانية الحصول على حقنة الهياورونيك، إذ أنها تعمل على السائل
الطبيعي المحيط بالمفاصل، والذي يقوم بمساعدة المفصل على الحركة ويمتص ما يتعرض له من
انزلاق.