مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

ألم الركبة

للإستفسار وحجز المواعيد يرجى الإتصال 1826666

(965) 1 82 6666 @newmowasathospital new mowasat hospital www.newmowasat.com
(965) 5082 6666 @nmowasat new mowasat hospital Download on the App Store Download from Google play myMowasat

نرعـــــــى الأجيـــــــال
CARING FOR GENERATIONS

يعتبر ألم الركبة شكوى عامة وهو يصيب الأشخاص من جميع الأعمار. قد يكون ألم الركبة ناجماً عن إصابة، مثل تمزق الأربطة أو الغضاريف. وقد ينجم أيضًا عن بعض الحالات الطبية، بما في ذلك التهاب المفاصل والنقرس والعدوى.

تستجيب أنواع كثيرة من آلام الركبة البسيطة بشكل جيد لتدابير الرعاية الذاتية. ويمكن أن يساعد العلاج الطبيعي ودعامات الركبة أيضًا في التخفيف من الألم. وعلى الرغم من ذلك، قد تتطلب ركبتك في بعض الحالات إجراء ترميم الجراحي.

الأعراض

قد يختلف موضع وحدة ألم الركبة بناء على سبب المشكلة. وقد تشمل العلامات والأعراض المرضية التي تصاحب أحيانًا ألم الركبة الآتي:

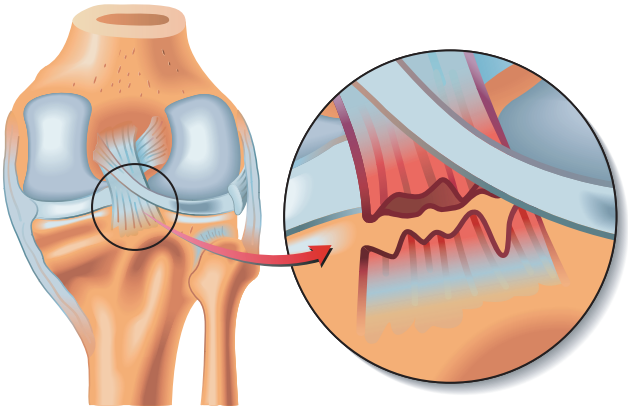
- التورم والتيبس
- الاحمرار والسخونة عند اللمس
- الضعف أو عدم الاتزان
- أصوات فرقعة أو طقطقة
- عدم القدرة على فرد الركبة بشكل كامل

متى تزور الطبيب

يجب الاتصال بطبيبك إذا كنت:

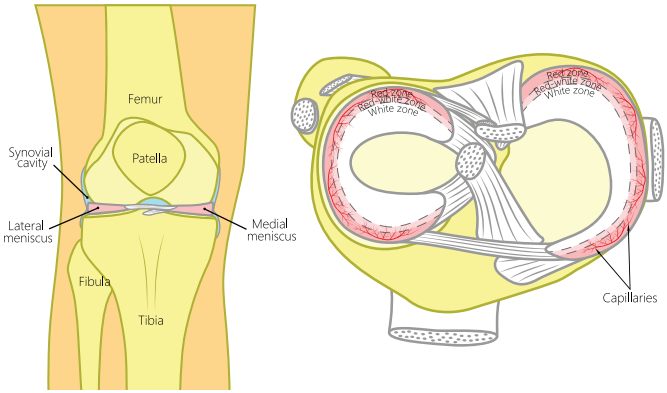
- غير قادر على تحمل الوزن على ركبتك
- وجود تورم شديد في الركبة
- غير قادر على فرد الركبة أو ثنيها بشكل كامل
- لاحظت وجود تشوه واضح في الساق أو الركبة
- أُصبت بحمى مُصاحَبة باحمرار أو ألم أو تورم في الركبة
- شعرت بأن ركبتك غير مستقرة

الأسباب



إصابة الرباط الصليبي الأمامي

الرباط الصليبي الأمامي (ACL) هو أحد الأربطة الرئيسية التي تساعد على استقرار مفصل الركبة. يربط الرباط الصليبي الأمامي بين عظمة الفخذ وعظمة الظنبوب (القصبة). وغالبًا ما يتمزق أثناء ممارسة الرياضة التي يحدث فيها توقف مفاجئ وتغيير في الاتجاه – مثل كرة السلة وكرة القدم والتنس والكرة الطائرة.



تمزق الغضروف الهلالي

الغضروف الهلالي هو غضروف مطاطي قوي على شكل حرف (C) وهو يعمل على امتصاص الصدمات بين عظمة الساق وعظمة الفخذ. ويمكن أن يتعرض للتمزّق إذا لويتَ ركبتك فجأة أثناء تحميل وزنك عليها.

يمُكِن أن يحدث ألم الركبة نتيجة الإصابات، والاضطرابات الميكانيكية، والتهابات المفاصل المتنوعة وغيرها من المشاكل.

الإصابات

يمكن أن تكون إصابة الركبة في أي من الأربطة أو الأوتار أو الأكياس الممتلئة بالسائل (الأجرِبة) التي تحيط بمفصل الركبة ويمكن أيضاً أن تكون في العظام أو الغضاريف أو الأربطة التي تشكل المفصل نفسه. وتشمل بعض إصابات الركبة الأكثر شيوعًا ما يلي:

• **إصابة الرباط الصليبي الأمامي**: يُقصد بها تمزّق الرباط الصليبي الأمامي، وهو أحد الأربطة الأربعة التي تربط عظمة الساق بعظمة الفخذ. وتشيع إصابة الرباط الصليبي الأمامي على وجه الخصوص بين الأشخاص الذين يلعبون كرة السلة أو كرة القدم أو الألعاب الرياضية الأخرى التي تتطلب تغييرات مفاجئة في اتجاه الجسم.

• **الكسور**: يمكن أن تتعرَّض عظام الركبة بما في ذلك الرضفة (صابونة الركبة) للكسر خلال حوادث السيارات أو عند التعرض للسقوط. وفي بعض الأحيان، يمكن للأشخاص الذين ضعفت عظامهم بسبب الإصابة بهشاشة العظام أن يتعرَّضوا بسهولة لكسر في الركبة بمجرد المشي بطريقة خاطئة.

• **تمزق الغضروف الهلالي**: الغضروف الهلالي هو غضروف مطاطي قوي يعمل على امتصاص الصدمات بين عظمة الساق وعظمة الفخذ. ويمكن أن يتعرض للتمزق إذا لويت ركبتك فجأة مع تحميل وزنك عليها.

• **التهابات جراب الركبة**: تسبب بعض إصابات الركبة حدوث التهاب في الأجربة، وهي أكياس صغيرة ممتلئة بسائل تحمي الجزء الخارجي من مفصل الركبة بحيث تنزلق الأوتار والأربطة بسلاسة على المفصل.

• **التهاب الوتر الرضفي**: التهاب الأوتار هو حدوث تهيُّج والتهاب في وتر أو أكثر، والأوتار هي الأنسجة الليفية السميكة التي تربط العضلات بالعظام. ويعتبر العَدَّائين والمتزلِّجين وراكبي الدراجات والذين يشاركون في أنشطة رياضية وألعاب رياضية تتطلب القفز هم الأكثر عرضة للإصابة بالتهاب الوتر الرضفي، الذي يربط العضلة الرباعية الرؤوس التي توجد في مقدمة الفخذ بعظمة الظنبوب.

المشكلات الميكانيكية

فيما يلي بعض الأمثلة على المشكلات الميكانيكية التي يمكن أن تسبب ألم بالركبة:

• **الجسم السائب**: في بعض الأحيان، يمكن لتنكُّس العظام أو الغضاريف أو إصابتها أن يؤدي إلى كسر قطعة من العظام أو الغضاريف وانفصالها لتطفو في الحيز المفصلي. وقد لا يُسبب هذا أي مشكلات ما لم تتعارض حركة الجسم السائب مع حركة مفصل الركبة، وحينها يكون تأثير ذلك أشبه بانحشار قلم رصاص في مفصل باب.

• **متلازمة السبيل الحرقفي الظنبوبي**: تحدث هذه المتلازمة عندما تصبح حزمة الأنسجة القوية التي يمتدُّ من خارج مفصل الورك إلى خارج مفصل الركبة (السبيل الحرقفي الظنبوبي) ضيقة لدرجة أنها تحتك بالجزء الخارجي لعظمة الفخذ. ويُعد العداؤون الذين يجرون لمسافات طويلة هم الأكثر عرضة للإصابة بمتلازمة السبيل الحرقفي الظنبوبي.

• **خلع الرضفة**: يحدث هذا عندما تنزلق العظمة المثلثة الشكل (الرضفة) التي تغطي الجزء الأمامي من الركبة من موضعها، وعادةً ما يكون الانزلاق إلى خارج الركبة. في بعض الحالات، قد تبقى الرضفة مخلوعة، وستتمكَّن من رؤية الخلع.

• **آلام مفصل الورك أو مفاصل القدم**. إذا كنت تعاني من ألم في مفصل الورك أو القدم، قد تغير من طريقة مشيك لتجنب آلام تلك المفاصل. لكن قد تزيد هذه المِشية البديلة من الضغط على مفصل الركبة. وفي بعض الحالات، ويمكن أن تؤدي مشاكل الورك أو القدم إلى آلام رجيعة في الركبة.

أنواع التهابات المفاصل

هناك أكثر من 100 نوع مختلف من التهابات المفاصل. وتشمل الأنواع التي قد تؤثر على الركبة ما يلي:

• **الالتهاب العظمي المفصلي**: يُطلَق عليه أحيانًا التهاب المفاصل التنكسي، وهو النوع الأكثر شيوعًا من بين أنواع التهاب المفاصل. وهو حالة تصيب المفاصل بالتآكُل والتمزق عندما تسوء حالة غضاريف الركبة بسبب كثرة الاستخدام والتقدُّم في العمر.

• **التهاب المفاصل الروماتويدي**: التهاب المفاصل الروماتويدي هو أشد أشكال التهابات المفاصل تدميراً للمفصل، وهو مرض من أمراض المناعة الذاتية يمكن أن تؤثر على أي مفصل في جسمك تقريبًا، بما في ذلك ركبتاك. وعلى الرغم من أن التهاب المفاصل الروماتويدي مرض مزمن، فإن أعراضه تتباين عادةً في حدتها وقد تأتي وتذهب.

• **النقرس**: يحدث هذا النوع من التهاب المفاصل عندما تترسب بلورات حمض اليوريك في المفصل. وعلى الرغم من أن النقرس يؤثّر بشكل أكبر على إصبع القدم الكبير، فإنه يمكن أن يحدث أيضًا في الركبة.

• **النقرس الكاذب**: غالبًا ما يحدث خلط بين النقرس والنقرس الكاذب الذي يحدث نتيجة ترسب البلورات التي تحتوي على الكالسيوم في سائل المفصل. والركبتان هما أكثر المفاصل التي تتأثر بالنقرس الكاذب.

• **التهاب المفاصل الإنتاني**: قد يُصاب مفصل الركبة أحياناً بعدوى تنجم عنها حدوث تورُّم وألم واحمرار. وعادةً لا يكون الألم مسبوقاً بصدمة بالمفصل. وعادة ما يكون التهاب المفاصل الإنتاني مصحوباً بحمى.

مشاكل أخرى:

متلازمة الألم الرَّضفي الفخذي هي مصطلح عام يشير إلى الألم الذي يكون موضعه بين عظمة الرضفة والجزء السفلي من عظمة الفخذ الموجود أسفل الرضفة. وهي حالة شائعة بين الرياضيين واليافعين، وخاصة من يعانون من خلل في ثبات عظمة الرضفة في موضعها، وفي البالغين الأكبر سنًّا الذين يصابون عادةً بالحالة نتيجة التهاب مفصل الرضفة.

عوامل الخطر

هناك عدد من العوامل التي يمكن أن تزيد من خطر إصابتك بمشكلات في الركبة، بما في ذلك:

• **الوزن الزائد**: تؤدي زيادة الوزن أو السمنة إلى زيادة الضغط على مفاصل ركبتيك، حتى عند ممارستك أنشطة عادية كالمشي أو صعود السلالم وهبوطها. كما أنه يعرضك لخطر متزايد للإصابة بالالتهاب العظمي المفصلي عن طريق تسريع تآكل غضروف المفصل.

• **نقص مرونة العضلات أو ضعف قوتها**: يُعد ضعف القوة ونقص المرونة من بين الأسباب الرئيسية لإصابات الركبة. فالعضلات المشدودة أو الضعيفة توفر دعمًا أقل لركبتك لأنها لا تساهم مع ركبتك في تحمل الضغط الواقع على المفصل.

• **رياضات أو مهن معينة**: تتسبب بعض الرياضات في الضغط بشدة على ركبتيك. فالتزلج الجبلي بأحذية التزلج الصلبة واحتمالية السقوط أثناء ذلك، والقفزات والمراوغات في رياضة كرة السلة، والضغط المتكرر على الركبتين عند الجري أو الركض، كلها عوامل تزيد من خطورة تعرضك لإصابات الركبة. ويمكن كذلك للأعمال التي تضع ضغطًا متكررًا على الركبتين كالعمل في مجال البناء أو الزراعة أن تزيد أيضًا من فرص تعرضك لإصابات الركبة.

• **إصابات سابقة**: وجود إصابة سابقة في الركبة تجعلك أكثر عرضة للإصابة فيها مرة أخرى.

التشخيص

أثناء الفحص البدني، من المرجح أن يقوم طبيبك بما يلي:

• فحص ركبتيك بحثًا عن التورم والألم والسخونة والكدمات التي يمكن رؤيتها.

• فحصها لمعرفة إلى أي مدى يمكنك تحريك الجزء السفلي من ساقك في اتجاهات مختلفة

• دفع أو سحب المفصل لتقييم سلامة بنية ركبتيك

فحوصات التصوير الطبي

في بعض الحالات قد يقترح طبيبك إجراء بعض الفحوصات، ومنها:

• **الأشعة السينية**: قد يوصي طبيبك في البداية بإجراء فحص الأشعة السينية الذي يساعد في الكشف عن كسور العظام وأمراض المفاصل التنكسية.

• **فحص التصوير المقطعي المحوسب**: تدمج الأجهزة المستخدمة في فحص التصوير المقطعي المحوسب صور الأشعة السينية الملتقطة من عدة زوايا مختلفة وتنشئ صورًا مقطعية لجسمك من الداخل. وتساعد فحوصات

التصوير المقطعي المحوسب في تشخيص مشاكل العظام واكتشاف الأجسام السائبة.

• **التصوير بالموجات فوق الصوتية**: تستخدم هذه التقنية الموجات الصوتية لالتقاط صور حقيقية لبنية الأنسجة الرخوة داخل الركبة وحولها وكيفية عملها. وقد يحرك الطبيب ركبتك في أوضاع مختلفة أثناء التصوير بالموجات فوق الصوتية للكشف عن مشاكل محدَّدة.

• **التصوير بالرنين المغناطيسي**: يستخدم التصوير بالرنين المغناطيسي موجات الراديو ومغناطيسًا قويًا لالتقاط صور ثلاثية الأبعاد للبنية الداخلية لركبتك. ويساعد هذا الفحص خاصَّةً في الكشف عن مشاكل الأنسجة الرخوة، ومنها إصابات الأربطة والأوتار والغضاريف والعضلات.

الفحوصات المخبرية

إذا اشتبه طبيبكَ في إصابتك بعدوى أو نقرس أو نقرس كاذب، فقد تخضع للعديد من فحوصات الدم، وقد تخضع أحيانًا لإجراء يُسمَّى بزل المفصل، وهو إجراء يُزال فيها كمية صغيرة من السائل من داخل مفصل الركبة باستخدام إبرة، ثم ترسل إلى المختبر للتحليل.

العلاج

سوف تختلف العلاجات، وفقًا للسبب الكامن وراء آلام الركبة على وجه الدقة.

الأدوية

قد يصف الطبيب أدوية تعمل على تخفيف الألم وعلاج الحالات التي تسبب آلام الركبة، مثل التهاب المفاصل الروماتويدي أو النقرس.

العلاج

سوف يؤدي تقوية العضلات المحيطة بركبتك على زيادة ثباتها. من المرجح أن يركز التدريب على عضلات مقدمة الفخذ (العضلة الرباعية) وعضلات مؤخرة الفخذ (عضلات أوتار الركبة). ويُعد تصحيح أنماط الحركة الغير مثالية مفيدًا أيضًا، إلى جانب التوصل إلى أسلوب جيد لممارسة الرياضة أو النشاط. وتُعد تمارين تحسين التوازن مهمة أيضًا.

يمكن أن تساعد دعامات قوس القدم – التي تكون أحيانًا ذات أوتاد على أحد جانبي الكعب – على تحويل الضغط بعيدًا عن جانب الركبة الأكثر تأثرًا بالالتهاب العظمي المفصلي. وفي بعض الحالات، يمكن استخدام أنواع مختلفة من الدعامات للمساعدة في حماية مفصل الركبة ودعمه.

الحقن

في بعض الحالات، قد يقترح الطبيب حقن أدوية أو مواد أخرى مباشرةً داخل المفصل. ومن أمثلة ذلك ما يلي:

• الكورتيكوستيرويدات: قد يساعد حقن عقار الكورتيكوستيروييد في مفصل الركبة على الحد من أعراض التهاب المفاصل وتخفيف الألم لبضعة أشهر، وهذه الحُقن ليست فعالة في كل الحالات.

• حمض الهيالورونيك: حمض الهيالورونيك هو سائل سميك، شبيه بالسائل الموجود طبيعيًا في الغضروف، ويمكن حقنه في الركبة لتحسين الحركة وتخفيف الألم. وعلى الرغم من أن نتائج الدراسات قد اختلفت بشأن فعالية هذا العلاج، فقد يستمر التسكين الناتج عن حقنة واحدة أو سلسلة من الحقن لفترة تصل إلى ستة أشهر.

• حقن البلازما الغنية بالصفائح الدموية: تحتوي حقن البلازما الغنية بالصفائح الدموية على تركيزات من العديد من عوامل النمو التي يمكنها أن تحد من الالتهاب وتساعد على الشفاء. ويمكن الحصول على أفضل نتائج لهذه الأنواع من الحقن لدى الأشخاص الأصغر سنًا والأشخاص المصابين بالتهابات المفاصل الخفيفة.

الجراحة

إذا كانت لديك إصابة قد تتطلب إجراء جراحة، فعادةً لا يكون من الضروري إجراء الجراحة فوراً. وقبل اتخاذ القرار، ضع في اعتبارك إيجابيات وسلبيات كل من إعادة التأهيل غير الجراحي وإعادة البناء الجراحي فيما يتعلق بما هو أكثر أهمية بالنسبة لك. إذا اخترت إجراء عملية جراحية، فقد تشمل خياراتك ما يلي:

• الجراحة باستخدام منظار المفصل: بناءً على إصابتك، قد يتمكن طبيبك من فحص وترميم المفصل التالف باستخدام كاميرا الألياف الضوئية وأدوات طويلة ورفيعة يدخلها عبر عدد قليل من الفتحات الصغيرة في الركبة. وقد يُستخدم منظار المفصل لإزالة الأجسام السائبة من مفصل الركبة وإزالة أو ترميم الغضروف التالف (خاصةً إذا كان ينجم عنه إغلاق الركبة)، وأيضاً إعادة بناء الأربطة الممزقة.

• جراحة الاستبدال الجزئي لمفصل الركبة: في هذا الإجراء، يَستبدل الجرَّاح الجزء الأكثر تلفًا فقط من ركبتك بأجزاء من المعدن والبلاستيك. ويمكن إجراء الجراحة عادةً عبر شقوق صغيرة حتى تتمكن من التعافي بسرعة أكبر من جراحة الاستبدال الكامل للركبة.

• جراحة الاستبدال الكامل لمفصل الركبة: في هذا الإجراء، يزيل الجرَّاح العظم والغضاريف التالفة من الفخذ وعظم الساق وعظمة الرضفة ويستبدلها بمفصل اصطناعي مصنوع من سبائك معدنية وبلاستيك وبوليمرات عالية الجودة.

الطب البديل

• الجلوكوزامين والكوندرويتين: اختلفت نتائج الدراسات حول فعالية هذه المكملات في تخفيف آلام التهاب المفاصل. ويبدو أن الأشخاص الذين يعانون من آلام التهاب المفاصل المتوسطة إلى الشديدة هم الذين يحصلون على أكبر فائدة من هذه المكملات.

• الوخز بالإبر: تشير الأبحاث إلى أن الوخز بالإبر قد يساعد في تخفيف آلام الركبة الناتجة عن الالتهاب العظمي المفصلي. وخلال الوخز بالإبر، تُوضع إبر رفيعة للغاية في جلدك في أماكن محدَّدة من جسمك.

• **Arthroscopic surgery**. Depending on your injury, your doctor may be able to examine and repair your joint damage using a fiber-optic camera and long, narrow tools inserted through just a few small incisions around your knee. Arthroscopy may be used to remove loose bodies from your knee joint, remove or repair damaged cartilage (especially if it is causing your knee to lock), and reconstruct torn ligaments.

• **Partial knee replacement surgery**. In this procedure (unicompartmental arthroplasty), your surgeon replaces only the most damaged portion of your knee with parts made of metal and plastic. The surgery can usually be performed through small incisions, so you're likely to heal more quickly than you are with surgery to replace your entire knee.

• **Total knee replacement**. In this procedure, your surgeon cuts away damaged bone and cartilage from your thighbone, shinbone and kneecap, and replaces it with an artificial joint made of metal alloys, high-grade plastics and polymers.

Alternative medicine

• **Glucosamine and chondroitin**. Study results have been mixed about the effectiveness of these supplements for relieving osteoarthritis pain. People who have moderate to severe arthritis pain appear to get the most benefit from these supplements.

• **Acupuncture**. Research suggests that acupuncture may help relieve knee pain caused by osteoarthritis. Acupuncture involves the placement of hair-thin needles into your skin at specific places on your body.

• **Magnetic resonance imaging**. An MRI uses radio waves and a powerful magnet to create 3-D images of the inside of your knee. This test is particularly useful in revealing injuries to soft tissues such as ligaments, tendons, cartilage and muscles.

Lab tests

If your doctor suspects an infection, gout or pseudogout, you're likely to have blood tests and sometimes arthrocentesis, a procedure in which a small amount of fluid is removed from within your knee joint with a needle and sent to a laboratory for analysis.

Treatment

Treatments will vary, depending upon what exactly is causing your knee pain.

Medications

Your doctor may prescribe medications to help relieve pain and to treat underlying conditions, such as rheumatoid arthritis or gout.

Therapy

Strengthening the muscles around your knee will make it more stable. Training is likely to focus on the muscles on the front of your thigh (quadriceps) and the muscles in the back of your thigh (hamstrings). Correcting suboptimal movement patterns is also helpful, along with establishing good technique during your sport or activity. Exercises to improve your balance also are important.

Arch supports, sometimes with wedges on one side of the heel, can help to shift pressure away from the side of the knee most affected by osteoarthritis. In certain conditions, different types of braces may be used to help protect and support the knee joint.

Injections

In some cases, your doctor may suggest injecting medications or other substances directly into your joint. Examples include:

• **Corticosteroids**. Injections of a corticosteroid drug into your knee joint may help reduce the symptoms of an arthritis flare and provide pain relief that lasts a few months. These injections aren't effective in all cases.

• **Hyaluronic acid**. A thick fluid, similar to the fluid that naturally lubricates joints, hyaluronic acid can be injected into your knee to improve mobility and ease pain. Although study results have been mixed about the effectiveness of this treatment, relief from one or a series of shots may last as long as six months.

• **Platelet-rich plasma (PRP).** PRP contains a concentration of many different growth factors that appear to reduce inflammation and promote healing. These types of injections tend to work better in younger people and in people with mild arthritis.

Surgery

If you have an injury that may require surgery, it's usually not necessary to have the operation immediately. Before making any decision, consider the pros and cons of both nonsurgical rehabilitation and surgical reconstruction in relation to what's most important to you. If you choose to have surgery, your options may include:

in the joint fluid. Knees are the most common joint affected by pseudogout.

• **Septic arthritis**. Sometimes your knee joint can become infected, leading to swelling, pain and redness. There's usually no trauma before the onset of pain. Septic arthritis often occurs with a fever.

Other problems

Patellofemoral pain syndrome is a general term that refers to pain arising between your patella and the underlying thighbone (femur). It's common in athletes; in young adults, especially those who have a slight maltracking of the kneecap; and in older adults, who usually develop the condition as a result of arthritis of the kneecap.

Risk factors

A number of factors can increase your risk of having knee problems, including:

• **Excess weight**. Being overweight or obese increases stress on your knee joints, even during ordinary activities such as walking or going up and down stairs. It also puts you at increased risk of osteoarthritis by accelerating the breakdown of joint cartilage.

• **Lack of muscle flexibility or strength**. A lack of strength and flexibility are among the leading causes of knee injuries. Tight or weak muscles offer less support for your knee because they don't absorb enough of the stress exerted on the joint.

• **Certain sports**. Some sports put greater stress on your knees than do others. Alpine skiing with its rigid ski boots and potential for falls, basketball's jumps and pivots, and the repeated pounding your knees take when you run or jog all increase your risk of knee injury.

• **Previous injury**. Having a previous knee injury makes it more likely that you'll injure your knee again.

Diagnosis

During the physical exam, your doctor is likely to:

• Inspect your knee for swelling, pain, tenderness, warmth and visible bruising

• Check to see how far you can move your lower leg in different directions

• Push on or pull the joint to evaluate the integrity of the structures in your knee

Imaging tests

In some cases, your doctor might suggest tests such as:

• **X-ray**. Your doctor may first recommend having an X-ray, which can help detect bone fractures and degenerative joint disease.

• **Computerized tomography (CT) scan**. CT scanners combine X-rays taken from many different angles, to create cross-sectional images of the inside of your body. CT scans can help diagnose bone problems and detect loose bodies.

• **Ultrasound**. This technology uses sound waves to produce real-time images of the soft tissue structures within and around your knee, and how they are working. Your doctor may want to maneuver your knee into different positions during the ultrasound, to check for specific problems.

that connect your shinbone to your thighbone. An ACL injury is particularly common in people who play basketball, soccer or other sports that require sudden changes in direction.

• **Fractures**. The bones of the knee, including the kneecap (patella), can be broken during motor vehicle collisions or falls. People whose bones have been weakened by osteoporosis can sometimes sustain a knee fracture simply by stepping wrong.

• **Torn meniscus**. The meniscus is formed of tough, rubbery cartilage and acts as a shock absorber between your shinbone and thighbone. It can be torn if you suddenly twist your knee while bearing weight on it.

• **Knee bursitis**. Some knee injuries cause inflammation in the bursae, the small sacs of fluid that cushion the outside of your knee joint so that tendons and ligaments glide smoothly over the joint.

• **Patellar tendinitis**. Tendinitis is irritation and inflammation of one or more tendons — the thick, fibrous tissues that attach muscles to bones. Runners, skiers, cyclists, and those involved in jumping sports and activities are prone to develop inflammation in the patellar tendon, which connects the quadriceps muscle on the front of the thigh to the shinbone.

Mechanical problems

Some examples of mechanical problems that can cause knee pain include:

• **Loose body**. Sometimes injury or degeneration of bone or cartilage can cause a piece of bone or cartilage to break off and float in the joint space. This may not create any problems unless the loose body interferes with knee joint movement, in which case the effect is something like a pencil caught in a door hinge.

• **Iliotibial band syndrome**. This occurs when the tough band of tissue that extends from the outside of your hip to the outside of your knee (iliotibial band) becomes so tight that it rubs against the outer portion of your femur. Distance runners are especially susceptible to iliotibial band syndrome.

• **Dislocated kneecap**. This occurs when the triangular bone (patella) that covers the front of your knee slips out of place, usually to the outside of your knee. In some cases, the kneecap may stay displaced and you'll be able to see the dislocation.

• **Hip or foot pain**. If you have hip or foot pain, you may change the way you walk to spare these painful joints. But this altered gait can place more stress on your knee joint. In some cases, problems in the hip or foot can refer pain to the knee.

Types of arthritis

More than 100 different types of arthritis exist. The varieties most likely to affect the knee include:

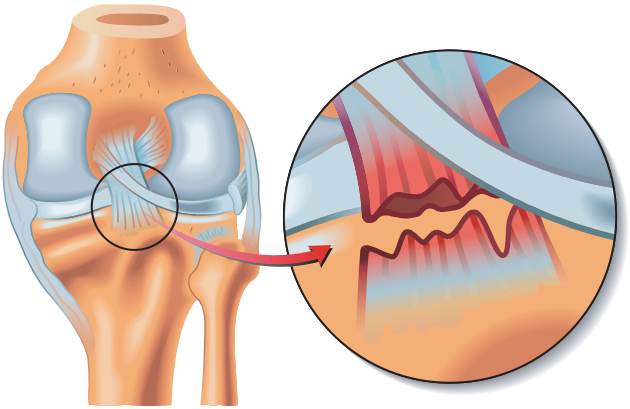
• **Osteoarthritis**. Sometimes called degenerative arthritis, osteoarthritis is the most common type of arthritis. It's a wear-and-tear condition that occurs when the cartilage in your knee deteriorates with use and age.

• **Rheumatoid arthritis**. The most debilitating form of arthritis, rheumatoid arthritis is an autoimmune condition that can affect almost any joint in your body, including your knees. Although rheumatoid arthritis is a chronic disease, it tends to vary in severity and may even come and go.

• **Gout**. This type of arthritis occurs when uric acid crystals build up in the joint. While gout most commonly affects the big toe, it can also occur in the knee.

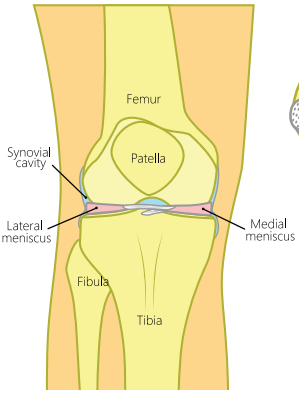
• **Pseudogout**. Often mistaken for gout, pseudogout is caused by calcium-containing crystals that develop

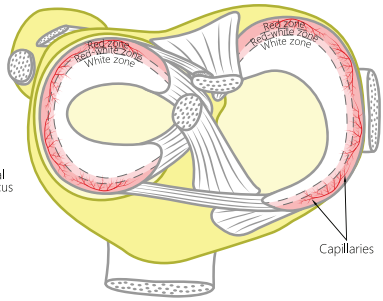
Causes



ACL injury

The anterior cruciate ligament (ACL) is one of the key ligaments that help stabilize your knee joint. The ACL connects your thighbone (femur) to your shinbone (tibia). It›s most commonly torn during sports that involve sudden stops and changes in direction — such as basketball, soccer, tennis and volleyball.





Torn meniscus

The meniscus is a C-shaped piece of tough, rubbery cartilage that acts as a shock absorber between your shinbone and thighbone. It can be torn if you suddenly twist your knee while bearing weight on it.

Knee pain can be caused by injuries, mechanical problems, types of arthritis and other problems.

Injuries

A knee injury can affect any of the ligaments, tendons or fluid-filled sacs (bursae) that surround your knee joint as well as the bones, cartilage and ligaments that form the joint itself. Some of the more common knee injuries include:

• **ACL injury**. An ACL injury is the tearing of the anterior cruciate ligament (ACL) — one of four ligaments

Knee pain is a common complaint that affects people of all ages. Knee pain may be the result of an injury, such as a ruptured ligament or torn cartilage. Medical conditions — including arthritis, gout and infections — also can cause knee pain.

Many types of minor knee pain respond well to self-care measures. Physical therapy and knee braces also can help relieve knee pain. In some cases, however, your knee may require surgical repair.

Symptoms

The location and severity of knee pain may vary, depending on the cause of the problem. Signs and symptoms that sometimes accompany knee pain include:

- Swelling and stiffness
- Redness and warmth to the touch
- Weakness or instability
- Popping or crunching noises
- Inability to fully straighten the knee

When to see a doctor

Call your doctor if you:

- Can't bear weight on your knee
- Have marked knee swelling
- Are unable to fully extend or flex your knee
- See an obvious deformity in your leg or knee
- Have a fever, in addition to redness, pain and swelling in your knee
- Feel as if your knee is unstable or your knee "gives out"

مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

KNEE PAIN

For Appointment Please call **1826666**

(965) 1 82 6666 @newmowasathospital new mowasat hospital www.newmowasat.com
(965) 5082 6666 @nmowasat new mowasat hospital Download on the App Store Download from Google play myMowasat

نرعـــــــى الأجيـــــــال
CARING FOR GENERATIONS