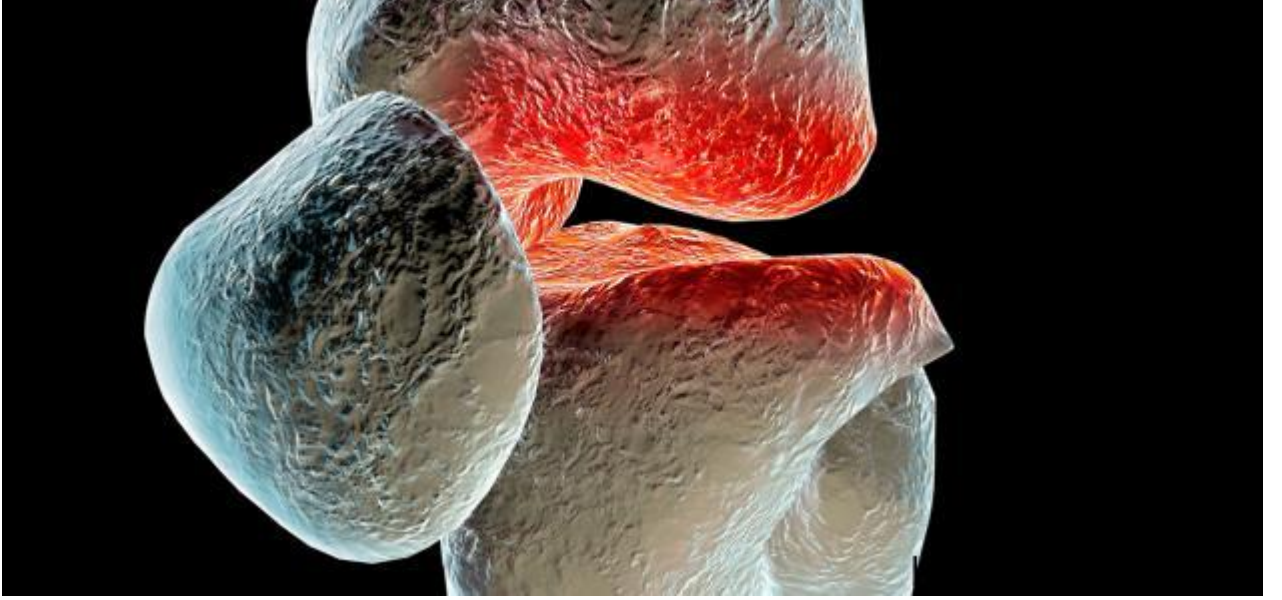


ما سبب طقطة العظام

ما سبب طقطة العظام



أحياناً عندما نريد أن نسترخي بعد جهد كبير وتعب نتمدد بأجسامنا أو نضغط على أصابعنا أو عندما نتحرك بعد جلوس طويل نسمع طقطة العظام أو فرقعة المفاصل لماذا في بعض الأحيان تحدث الطقطة في المفاصل وليس دائماً ، ولماذا لا تحدث في نفس المفصل بعد فترة أي عندما نحاول أن نصنع حركة طقطة في مفصل اليد أو الرقبة أو القدم لا يحدث مرة ويحدث مرة أخرى بعد فترة ، ما سبب هذا الصّوت في المفاصل ، وهل صوت طقطة العظام صوت عادي ماذا لو صاحب هذا الصوت ألم ، لكي ندرك حقيقة الصّوت يجب أن ندرك ونتعرف على تركيب المفصل أو طبيعة مفاصل الجسم نفسها من ماذا تتكون وحقيقة تركيبها.

المفاصل تتألف من اثنين من العظام التي تتصل ببعضها البعض في غضروف ويحيط بالغضروف مادة معروفة بإسم السائل الزلالي محفوظ في كبسولة ، والذي يشغل أيضاً كمصدر من المواد المغذية للخلايا التي تحافظ على الغضروف المفصلي، بالإضافة إلى ذلك يحتوي السائل الزلالي على الغازات الذائبة مثل غازات الأكسجين والنيتروجين وثاني أكسيد الكربون حيث يشكل غاز ثاني أكسيد الكربون نسبة 80% من نسبة الغازات الموجودة في كبسولة السائل الزلالي.

تفسير الصّوت الذي يخرج من المفاصل عند الضّغط على المفصل نحن بالأصل نضغط على السائل الزلالي الموجود في الغضروف وبالتالي كأننا نضغط على كبسولة نطرد فيها الغازات الذائبة او نسمح بتحرير هذه الغازات بسرعة ، ولا نسمع هذا الصوت يتكرر الا بعد فترة اي عندما تتجمع الغازات من جديد في السائل الزلالي، أيضاً هناك مصادر أخرى للصوت قد تسمع عند تحريك المفصل، وعادة ما يتم عندما

يتم تحريك الرقبة والتحرك فجأة بعد جلوس طويل ، يكون سببه هي الأوتار عندما تتحرك على العظام أي يسبب إحتكاك للأربطة بسبب الضغط عليها نتيجة إرتخاء العضلات ، والتهاب المفاصل أيضاً سبب في حدوث الصوت نتيجة لتآكل الغضروف في المفاصل.

نستطيع القول لا نعتبر طقطة العظام مرضاً ما لم يكون هناك أي ألم ، ولكن إذا كان صاحبه ألم فيجب معرفة سبب الألم وعلاج هذه الألم ويسمى في هذه الحالة الألم المفصلي وهو عبارة عن ألم يصيب المفصل المصاب ويزداد بشدة عن الضغط في إستعمال هذا المفصل نتيجة لتآكل الغضروف ، وتهيج والتهاب الغضاريف المبطنة يسبب الإحتكاك بين الجزء الخلفي من الركبة وعظم الفخذ الأساسي أي عظم الفخذ يمكن أن يسبب آلام في الركبة ويحدث تفرقع، وبعض الناس عندما يتحركون يقول أن الركبتين قد تتطحنت لا عجب لأن الغضروف يمكن أن يكون متآكلاً أو ملتهباً وهشاشة العظام هو النوع الأكثر شيوعاً من التهاب المفاصل وعادة ما يؤثر على الناس في منتصف العمر وكبار السن.

نصائح لتجنب صوت طقطة العظام ، على الإنسان يجب أن يمارس التمارين الرياضية والإبتعاد عن الجلوس لفترات طويلة وممارسة تمارين رياضة المشي والمحافظة على الوزن الصحي لأن الوزن الزائد هو خطر رئيسي في تطوير إلتهاب المفاصل في وقت مبكر على الركبة.

فيديو عن سبب طقطة العظام

للتعرف على سبب طقطة العظام شاهد الفيديو

مجلوبة من "http://baytdz.com/ما-سبب-طقطة-العظام/?id=1331546"

<<-

##العظام, #سبب, #طقطة, #ما

#عظام و روماتيزم