



ISHA

The Hip Preservation Society



تمزق الشفا

PATIENT INFORMATION FACT SHEET

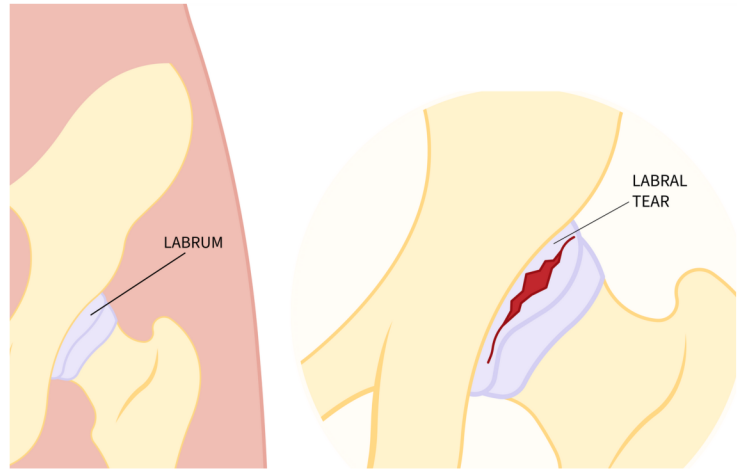
التعريف

الشفا هو عبارة عن حافة من الغضروف الليفى تحيط بحافة التجويف الحقي (التجويف). تبدو في مظهرها مثل شفة إضافية تضيف مزيداً من العمق إلى تجويف مفصل الورك. وله العديد من الوظائف المهمة، حيث يوفر ثباتاً للمفصل عن طريق ختم من نوع الشفط حول رأس الفخذ. كما أنه يضمن بقاء السائل الزليلي الذي يعمل على تزييت المفصل في مكانه ويساعد كذلك على التوزيع المتساوي للأحمال التي تمر عبر المفصل والحمل الحركي [SS2] [SS3]. قد تحدث التمزقات في الشفا لمجموعة من الأسباب، بما في ذلك

- الإصابة أو الصدمة الرياضية

- الاصطدام المفصلي الفخذي الحجاجي (FAI)

- عدم الاستقرار المرتبط بخلل التنسج الوركي (DDH)



قد يكون الرياضيون الذين يؤدون حركات متكررة وشديدة الإجهاد من خلال نطاق كبير من الحركة، مما يضع ضغطاً مفرطاً على الشفا معرضين لخطر الإصابة بإصابات الشفا. في عامة الناس، قد يحدث الضرر أيضاً بسبب فرط نمو العظام على الحُق أو رأس الفخذ (FAI) الذي يؤثر على الشفا أثناء حركات الورك الناتجة عن الأنشطة العادية. قد يؤدي ذلك بمرور الوقت إلى تمزق الشفا بالإضافة إلى تلف الغضروف المفصلي.



التشخيص

سيتم أخذ تاريخ مفصل أثناء الاستشارة مع جراح الحفاظ على الورك، بما في ذلك أي تقارير عن إصابات محددة أو نمط الأعراض. سيشمل الفحص البدني بعض الاختبارات اليدوية، مع تحريك مفصل الورك في أوضاع قد تؤدي إلى إعادة إنتاج الألم. من المحتمل أن يشمل التصوير بالأشعة السينية أو التصوير بالرنين المغناطيسي (تصوير المفصل)، ولكن لا يمكن دائماً تأكيد تشخيص تمزق الشفا. في حالة الاشتباه في وجود تشوه دوران في عظم الفخذ أو تجويف الحق، قد يتطلب الأمر إجراء تصوير بالأشعة المقطعية. يتم بعد ذلك جمع كل المعلومات ووضع خطة علاجية.

العلامات والأعراض

قد يعاني الأفراد الذين يعانون من تمزقات الشفا من مجموعة من الأعراض، بما في ذلك

- ألم حاد وحاد أثناء حركات معينة - الإمساك أو الانغلاق أثناء القيام بأنشطة مثل الجري - والركل وصعود الدرج وتغيير الاتجاه
- ألم خفيف مؤلم يتفاقم بالجلوس لفترات طويلة - غالباً ما يوجد الألم والانزعاج في منطقة الفخذ، ولكن يمكن الشعور به أيضاً في جانب الفخذ وعمق الأرداف.

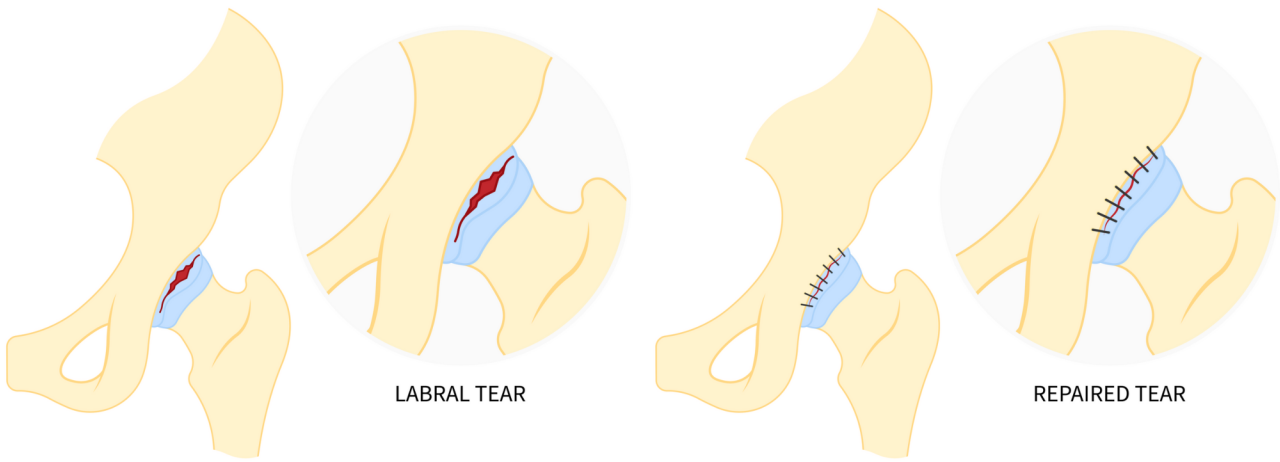
العلاج الجراحي

يعتبر تنظير مفصل الورك هو العلاج القياسي الذهبي لتلف الشفة وتمزقاتها. أثناء تنظير المفصل، يمكن إصلاح الشفا عن طريق الخياطة أو ترتيبه أو إعادة بنائه باستخدام طعم (إما من المريض أو من متبرع). بالإضافة إلى ذلك، يمكن تقليم أو حلق أي عظمة زائدة تبين أنها تمنع الحركة كما هو موضح أعلاه. في حالة وجود تلف في الغضروف المفصلي، يمكن علاج ذلك باستخدام الكسر المجهري. قد يتطلب الأمر إجراء عملية جراحية مفتوحة في بعض الحالات اعتماداً على التشوه.

العلاج غير الجراحي

غالباً ما لا تستجيب التمزقات الشفوية التي تسبب أعراضاً بشكل جيد للعلاجات غير الجراحية. في بعض الأحيان قد تساعد الراحة وتعديل النشاط والعلاج الطبيعي والأدوية المضادة للالتهابات. إذا استمرت الأعراض، يمكن إجراء العلاج الجراحي للسبب الكامن وأي تمزق في الشفة إما عن طريق التنظير المفصلي أو عن طريق الجراحة المفتوحة.

HIP LABRAL REPAIR



WHAT TO EXPECT AFTER SURGERY

قد يكون التعافي بعد الجراحة بالمنظار أسرع من التعافي بعد إجراء جراحة مفتوحة، وبالتالي فإن العودة إلى ممارسة الأنشطة أسهل أيضاً. كما ستعتمد أي عودة إلى ممارسة الرياضة على ما يتم اكتشافه أثناء الجراحة، وسيتم تقديم المشورة من قبل الجراح المعالج وأخصائي العلاج الطبيعي لحفظ الورك.

قد يتم تقييد مقدار حمل الوزن على الساق المصابة وتقييد الأنشطة خلال أول شهرين أو ثلاثة أشهر. سيختلف هذا الأمر بين الجراحين وسيعتمد أيضاً على ما يتم اكتشافه أثناء الجراحة والتقنيات التي تم إجراؤها. إذا تم إجراء الكسر المجهري، فقد يوصى بحمل جزئي للوزن لمدة ثمانية أسابيع للسماح لسطح الغضروف بالشفاء. يمكن أن يبدأ العلاج الطبيعي بعد الجراحة، مع زيادة نطاق الحركة والثبات والقوة والحركة والوظيفة تدريجياً على مدى فترة تصل إلى ستة أشهر، اعتماداً على الجراحة التي أجريت والأهداف الفردية.