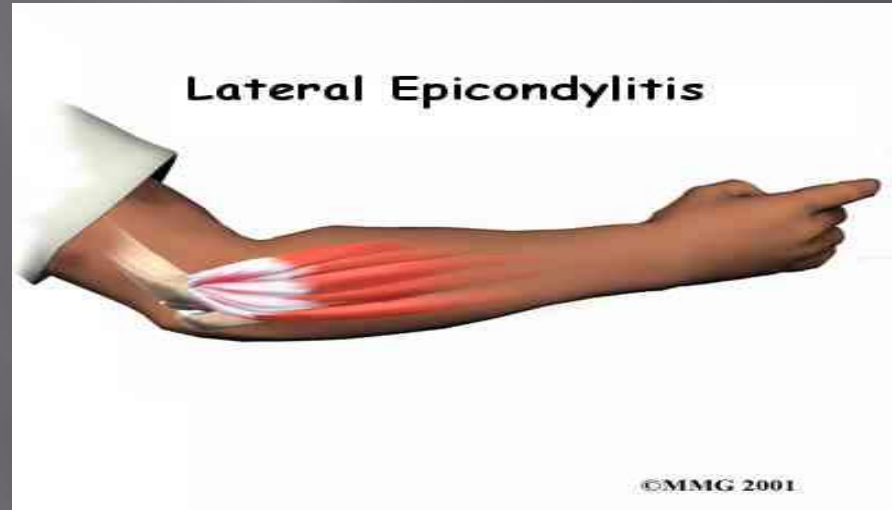


اصابات الاطراف العليا الشائعة

مرفق التنس

(TENNIS ELBOW)

د. ولاء فاضل ابراهيم



مرفق التنس تعد الاصابة رقم واحد التي تصيب لاعبي التنس او الذين يمارسون لعبة التنس بشكل مستمر. تكون نسبة الاصابة حوالي الثلث. هناك نوعين من اصابة مرفق التنس وهما:

اولا: المرفق التنسي الناتج من استخدام ظهر اليد Backhand ويحدث ذلك للاعبين المبتدئين نتيجة لضرب الكرة بظهر اليد بقوة وبطريقه غير صحيحة.

ان طريقة استخدام ظهر اليد يلقي عبأ على العضلات المادة للرسغ، وتعمل على مد وقبض الاصابع ودوران الكف للأعلى وترتبط بالجهة الخارجية للمرفق « الوحشية» و ٩٠% من لاعبي التنس يصابون بهذا النوع من الاصابة اي الاصابة الناجمة عن استخدام ظهر اليد.

ثانياً: المرفق التنسي الناتج من استخدام وجه اليد «راحة اليد» Forehand وهذا النوع يحدث للاعبين المحترفين، واهم اسبابه هو الارسال التنسي الذي يؤدي الى إعياء العضلات التي تعمل على ثني الرسغ لأسفل. هذه العضلات تسمى بالعضلات القابضة وترتبط تلك العضلات بالجهة الداخلية للمرفق «الانسية». حوالي ١٠% من اللاعبين يصابون بهذا النوع.



اسباب الاصابة:

- . الإفراط في استخدام عضلات الذراع.
 - . المهن و الأنشطة التي تتطلب الضغط أو العصر المستمر باليد.
 - . الحركات التكرارية لرسغ اليد، الذراع، المرفق.
- لذلك فهو كثيرا ما يصيب لاعبي التنس، لاعبي الغولف، لاعبي البيسبول، رماة الكرة، اعمال البستنة، منظفي المنازل، النجارين، اعمال الميكانيكيين.

الاعراض

- ألم في الجزء العظمي الخارجي لمرفق الذراع.
- ألم يزداد سوءا عند رفع شيء من الأرض، العصر، الضغط على شيء، أو حتى استعمال بعض الأدوات البسيطة مثل فرشاة الأسنان أو السكين.
- ألم عند المصافحة.
- تيبس و ألم مستمر في مرفق الذراع عند الاستيقاظ صباحا.

العوامل التي تساعد على حدوث الاصابة

- استخدام مضارب ذات اوزان ثقيلة، كلما كان المضرب ثقيلًا كلما زاد العبء او الضغط على اليد.
- اللعب على ارض صلبة (اسمنت) فالكرة تصطدم بالارض ولكل فعل رد فعل فمن الارض الى المضرب ينتقل تاثير ارتطام الكرة بقوة الى المرفق.
- شد اوتار المضرب بشكل مبالغ فيه
- استخدام كرات ثقيلة الوزن ايضا ذلك ان الكرة الثقيلة تزيد العبء الواقع على المضرب الذي يؤثر بالتالي على الرسغ والمرفق.
- سمك قبضة المضرب، اذا كان سمك المضرب اكبر من القياس الطبيعي هذا يؤدي الى حدوث اصابة مرفق التنس.

بعد كل مباراة مرتفعة الشدة تكون العضلات والأوتار عرضة للتمزق ولكن بشكل متدرج، حيث يشعر اللاعب وكأن اليد متييسة شبه منقبضة في الصباح وهذا الوضع يحتاج من ٢٤-٤٨ ساعة كي تعود الى حالتها الطبيعية. (اذا كنت من ممارسين لعبة التنس انتبه لذلك)

العمر وعدد سنوات الممارسة الفعلية للتنس من العوامل التي تساعد على حدوث الاصابة.

٤١% ممن متوسط اعمارهم ٤٥ عام

٢٧% ممن متوسط اعمارهم ٣٦ عام

التشخيص والعلاج

Diagnosis and Treatment

خطوات التشخيص:

- استخدام اختبار الكرسي Chair Test وهو رفع كرسي ذي متوسط الشدة باليد المصابة عندها سوف يشعر المصاب باللم شديد في منطقة المرفق.
- إجراء أشعة X-ray للمرفق لمعرفة عما إذا كانت هناك شظايا عظمية أو أورام بالعظم (مفصل المرفق) والتي تكون أحد الأسباب بالشعور باللم في الجزء الخارجي للمرفق.

العلاج Treatment

١. الراحة من ٢-٧ ايام مع الحرص الشديد على عدم استخدام اليد المصابة في اية اعمال اخرى.
٢. كمادات ثلج لمدة ٢-٣ دقيقة ثم كمادات ساخنة لمدة ٢٠ دقيقة ايضا، مرتين يوميا وتستمر من يومين الى ثلاثة ايام
٣. كلما طالت فترة الراحة كلما كانت فرصة الشفاء افضل.
٤. ممكن اخذ اسبرين Aspirin مع كل وجبة غذائية لتقليل الالتهاب والالام.

هنالك اسلوب اخر للعلاج للعالم : Sanderson

١. الراحة المبكرة.
٢. اعطاء حقنة Hydrocortisone
٣. اعطاء حقنة مخدرة في مكان الالم ومن الممكن اعادتها
٤. تحريك اليد تحت التخدير الكامل
٥. استخدام Ultrasound therapy
٦. في بعض الحالات يمكن التدخل الجراحي

اسئلة للمراجعة

عرف اصابة مرفق التنس واذكر انواعه؟
اذكر العوامل التي تساعد على حدوث الاصابة؟
اذكر التشخيص والعلاج لإصابة مرفق التنس؟