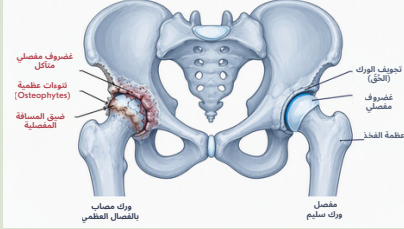


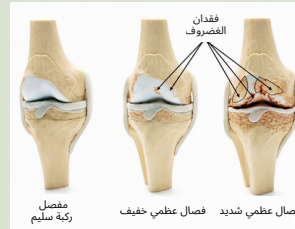
ما هو؟

الفصال العظمي هو مشكلة شائعة تصيب المفاصل. يحدث هذا المرض عندما تتآكل بمرور الوقت الطبقة الواقية (الغضروف) التي تغطي نهايات العظام. قد يؤدي ذلك إلى احتكاك العظام ببعضها البعض، مما يسبب الألم والتورم والتهيب. يمكن أن يصيب المرض أي مفصل، ولكنه غالباً ما يؤثر على الركبتين والوركين واليدين والعمود الفقري.

الورك



الركبة



الأعراض الشائعة

ألم وتيبس في المفصل، خاصة بعد الراحة أو في الصباح.



صعوبة في المشي أو صعود الدرج أو النهوض من وضع الجلوس.



انخفاض في نطاق الحركة أو المرونة في المفصل المصاب.



الشعور باحتكاك أو طقطقة أو صرير عند تحريك المفصل.



تمارين تقوية العضلات



أدوية آمنة (استشر طبيب الأسرة)



خطة العلاج التي يضعها الطبيب



العلاج الطبيعي



جراحة استبدال المفصل (خيار أخير)



ما الذي يمكن أن يساعد؟

المشي الخفيف



ركوب الدراجة



التمارين المائية



تاي تشي (Tai Chi)

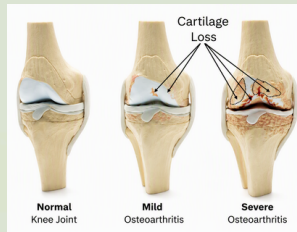


الفصال العظمي حالة مزمنة لا يمكن الشفاء التام منها، ولكن يمكن السيطرة عليها وإدارتها. حافظ على نشاطك ووزن صحي، وركّز على ما يمكنك القيام به، وتعاون مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك. عادة ما يتم التفكير في الجراحة فقط عندما لا تكون العلاجات الأخرى فعالة بما يكفي. يمكنك أن تعيش حياة مليئة بالنشاط والحيوية رغم الإصابة بالفصال العظمي.

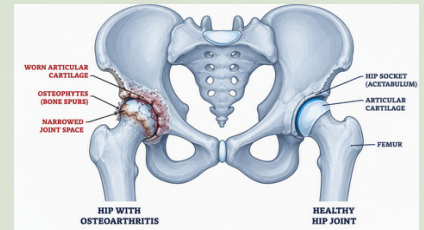
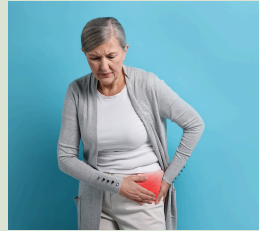
What is it?

Osteoarthritis is a common joint problem. It happens when the protective cushion (cartilage) covering the ends of your bones breaks down over time. This can cause the bones to rub together, leading to pain, swelling, and stiffness. It can affect any joint, but often knees, hips, hands, and spine.

Knee



Hip



Common Symptoms



Pain and stiffness in the joint, especially after resting or in the morning.



Difficulty walking, climbing stairs, or getting up from a seated position.



Reduced movement or flexibility in the affected joint.



A grating, clicking, or grinding sensation when you move the joint.

What Can Help?



Gentle walking



Cycling



Water exercise



Tai Chi



Muscle strengthening exercises



Safe medicines (talk to your GP)



GP Management Plan



Physiotherapy



Joint replacement surgery
(a last option)

Osteoarthritis is a long-term condition and not curable, but can be managed. Stay active, keep a healthy weight, focus on what you can do and work with your healthcare team. Surgery is usually only considered when other treatments do not help enough. You can live a full and active life with Osteoarthritis.