



مركز مكة الطبي
Makkah Medical Center

التهاب مفصل المرفق

Tennis Elbow

ما هو التهاب مفصل المرفق؟

هي مشكلة في الأوتار حول مفصل المرفق. هذا الوتر هو جزء من العضلات التي ترفع يدك للخلف أو لأعلى في الهواء

What is tennis elbow?

Tennis elbow is a problem with the tendons around the elbow joint known collectively as the common extensor tendon. This tendon is part of the muscles that lift your hand backwards or up in the air

ما هي أسباب ذلك؟

يحدث بسبب التغييرات الصغيرة المتكررة في الوتر. يحدث هذا غالبًا بسبب الحمل الزائد على الوتر من خلال القيام بأعمال أو أنشطة يدوية ثقيلة أو متكررة غالبًا ما يصف الأشخاص مشاكل الإمساك بالساعد والكتابة والالتواء بالإضافة إلى الرفع خاصة مع توجيه راحة اليد لأسفل

What causes it?

Tennis elbow is thought to occur due to repeated small changes to the tendon. This is often caused by overloading the tendon through doing heavy or repetitive manual work or activities. People most often describe problems with gripping, writing and twisting movements of the forearm as well as lifting especially with the palm facing down

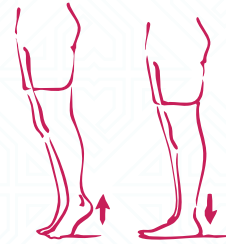


- ضع الثلج أسفل قدميك (لتخفيف الألم) لمدة 10 دقائق، أو قنينة ماء بارد ثم دحرجها أسفل قدمك.

- Put ice below your feet (to decrease foot pain) for 10 minutes or a bottle of water and roll it with your feet.

- ضع فوطة على أرض وحاول إلتقاطها باستخدام أصابع القدم

- Sit on a chair, place a towel on the floor, keep your heel on the ground, then pull the towel towards you by using the toes only.



- قف على أصابع قدمك رافعا كعب القدم عن أرض واثبت لمدة ١٠ ثواني، كرر هذا التمرين ١٠ مرات فقط.

- Stand up with both feet and shoulders distance apart. Raise up on your forefoot toes with heels up. Then lower them and repeat 10 times.

- مشي على أطراف أصابعك في خط مستقيم 10 خطوات.

- Walk on the forefoot toes with heels up, keeping knees straight and walk in a straight line.



تخفيف حدة الأعراض

- الأنشطة التي تسبب لك الألم قم بتعديلها أو تجنبها لأن هذا قد يسبب لك المزيد من الألم
- قم بتدليك المنطقة بمكعب ثلج مبلل
- استخدم دعامة المرفق قد تجد أن هذا مفيد لتخفيف الألم والسماح لك بمواصلة الأنشطة العادية

Managing your symptoms

- Look at what activities cause you pain and if possible modify or avoid them. It is not harmful if you do continue with them but this may cause you more pain
- Massage the area with a wet ice cube
- Use a tennis elbow brace you may find this is helpful to offload the area and allow you to continue with normal activities



تمارين الإطالة

- جعل ذراعك على جانبك بشكل مستقيم وكتفك للخلف افرد كوعك
- اثن معصمك ويدك
- اثن أصابعك واستمر في شد يدك للخلف

Stretching exercises

- With your arm at your side and your shoulder blade back straighten your elbow and twist your arm inwards towards your body
- Bend your wrist and hand up behind your buttock
- Curl your fingers and keep twisting your arm so your hand turns away from your buttock



حافظ على استقامة الكوع

يجب أن تشعر بشد على طول ساعدك
استمر لمدة
10-15 ثانية

Keep your elbow straight

You should feel a stretch along your forearm
Hold for
10-15 seconds

تمارين الإطالة

تهدف هذه التمارين إلى تشغيل الوتر أثناء إطالته. يمكن إجراؤها بوزن أو بدون وزن كما ينصح أخصائي العلاج الطبيعي
قد تشعر ببعض الألم مع هذا التمرين هذا جيد طالما ظل الألم أقل من مستوى ٥ من ١٠
الجلوس مع ثبات مفصل الكتف. تمسك بوزن (٥، كجم في البداية).

Stretching exercises (with or without weight)

These exercises aim to work the tendon as it lengthens. They may be done with or without a weight as your physiotherapist advises. You may experience some pain with this exercise this is fine as long as the pain remains below a level of 5 out of 10



- ضع ساعدك على سطح الطاولة مع وضع يدك على الحافة والراحة لأسفل

- Sitting with your shoulder blade back hold onto a weight (0.5kg to start with)
- Rest your forearm on a tabletop with your hand overhanging the edge and palm facing down



- استخدم ذراعك السليمة لرفع اليد المصابة كما هو موضح

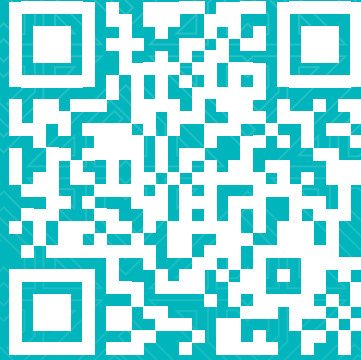
- Use your good arm to lift up the hand on your affected side as shown



- أنزل يدك ببطء إلى هذا المستوى أثناء النزول العد إلى ٣

- Slowly lower your hand down to this position moving roughly at a slow count of '3'

تواصل معنا



مركز مكة الطبي
Makkah Medical Center



هاتف 0125222222 تحويلة 5104

+966593783705

f mmc_med_sa

Mmc_Med_sa

mmcofficial1

mmc.med.sa