مستشفى الرواد التخصصي
عيادة جراحة العظام

ملخص زيارتك

أُعدّ لك بعد زيارتك واعتمده طبيبك

المريض	رقم الملف	تاريخ الزيارة	الطبيب
فهد ناصر المطيري	**DEMO-104382**	**28 أكتوبر 2026** رقم الزيارة V-2026-118204	**د. ريم العتيبي** استشارية جراحة العظام

1 ما حالتي؟

خشونة خفيفة في الركبة اليمنى

2 ماذا أفعل؟

- خفّف الأنشطة المجهدة

3 متى أراجع؟

بعد 4 أسابيع

احجز موعدك قبل مغادرة المستشفى أو اتصل بنا.

سبب زيارتك

ألم في الركبة اليمنى منذ أسبوعين

ما وجده الطبيب

- وجود خشونة خفيفة

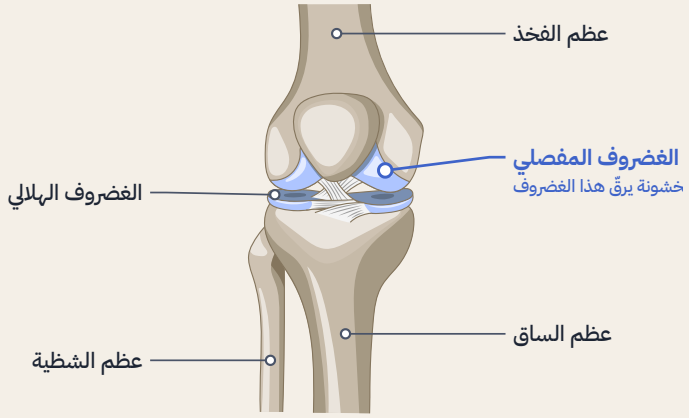
فهم حالتك

خشونة خفيفة في الركبة اليمنى

خشونة الركبة تعني أن الغضروف الأملس الذي يغطي أطراف العظام داخل الركبة أصبح أرقّ وأقل نعومة مع الوقت.

الغضروف يعمل مثل وسادة ناعمة تسمح للعظام بالانزلاق بسهولة عند الحركة. عندما يرقّ، قد تشعر بألم أو تيبّس، خصوصًا بعد الجلوس الطويل أو مع صعود الدرج.

الخشونة حالة شائعة جدًا، وتختلف شدتها من شخص لآخر. كثير من الناس يتحسنون بالحركة المنتظمة وتقوية العضلات حول الركبة.



مفصل الركبة — منظر أمامي — الركبة اليمنى. رسم توضيحي عام وليس صورة من جسمك.

تعليمات طبيبك

- [ ] خفّف الأنشطة المجهدة

أدويتك

الدواء	طريقة الاستخدام كما في الوصفة
Paracetamol 500 mg tablets	حبتان عند الحاجة كل 6 ساعات، بحد أقصى 8 حبات في اليوم

نموذج تجريبي

الدواء	طريقة الاستخدام كما في الوصفة
Diclofenac 1% gel	يُدهن على الركبة اليمنى 3 مرات يوميًا لمدة أسبوعين

اتبع دائمًا ما هو مكتوب على وصفتك وعلبة الدواء. اسأل الصيدلي إذا لم يكن شيء واضحًا.

العناية في المنزل

- حافظ على الحركة اليومية بقدر ما تتحمل؛ الراحة التامة لفترات طويلة قد تزيد التيبّس.
- وزّع الأنشطة المجهدة على اليوم، وخذ فترات راحة قصيرة بينها.
- يمكن أن تخفف الكمادات الدافئة أو الباردة الألم والتيبّس عند بعض الناس، مع حماية الجلد بقطعة قماش.
- استخدم حذاءً مريحًا وداعمًا.
- إذا كان وزنك زائدًا، فإن إنقاص الوزن تدريجيًا يخفف الحمل على الركبة ويساعد على تحسن الألم.

معلومات عامة عن هذه الحالة، وتعليمات طبيبك أعلاه هي الأساس.

اطلب المساعدة الطبية فورًا إذا

- **إذا أصبحت الركبة حارّة ومحمرّة ومتورّمة بشدة، خاصة مع الحمّى.**
- **إذا لم تستطع الوقوف أو المشي على الرجل.**
- **إذا أصبح الألم شديدًا جدًا، أو تورّمت الركبة بشدة أو تغيّر شكلها.**
- **ألم أو تورّم أو احمرار في بطّة الساق.**

في الحالات الطارئة اتصل على 997 أو توجّه إلى أقرب طوارئ

موعدك القادم

بعد 4 أسابيع

احجز موعدك قبل مغادرة المستشفى أو اتصل بنا. — 800 124 0000

اعتمد هذا الملخص	وقت الاعتماد	رقم المستند	الإصدار
د. ريم العتيبي	**28 أكتوبر 2026 — 9:31 ص**	**AVS_DEMO_KNEE**	**v1 · d1fb2cdb**

امسح الرمز لعرض نسختك الرقمية الآمنة

هذا الملخص لا يغني عن الوصفة الطبية أو عن التواصل مع طبيبك. لديك سؤال؟ اتصل بالعيادة: 800 124 0000

مصادر المحتوى التثقيفي والرسوم: NICE NG226؛ NHS website؛ MedlinePlus. Knee joint illustration © DBCLS TogoTV, CC BY 4.0. Labels added by VisitBrief. الشرح التثقيفي كتبه الذكاء الاصطناعي بصياغته من مصادر عامة، وقرأه طبيبك واعتمده؛ ولم يراجعه مختص في المحتوى بعد.