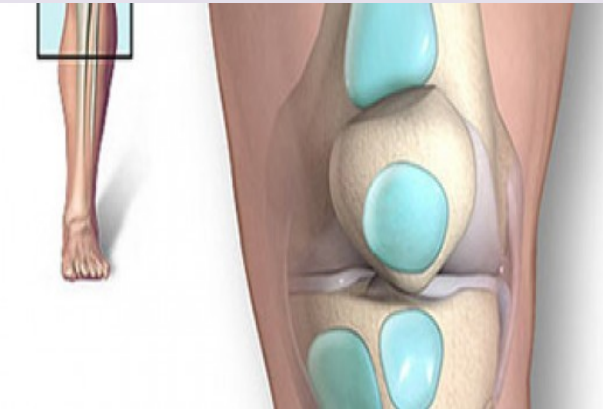


بیماری بورسیت و راههای پیشگیری از بیماری بورسیت

حال پس از آشنایی مختصر با اختلالات اسکلتی عضلانی به یکی از این بیماریها با نام بورسیت می پردازیم. بورسیت به معنای التهاب بورس است. بورس ها کیسه های بافتی ظریفی هستند که عمدتاً در اطراف مفاصل قرار داشته و وظیفه آنها تسهیل حرکت تاندون ها بر روی استخوان مجاور است. بورسیت از علل شایع بروز درد مفصلی است و معمولاً بر اثر فعالیت های شدید بدنی و ورزشی ایجاد می شود.

بورسیت با علائمی از قبیل درد، تورم و حساسیت به لمس مشخص می شود. بورسیت در هر ناحیه ای می تواند رخ دهد اما اغلب شانه، زانو، آرنج و مفصل ران را گرفتار می کند. بیماری بورسیت همچنین در مناطقی مانند مچ پا و تاندون آشیل نیز می تواند اتفاق بیفتد.



فشارهای پیاپی بر روی مفصل ها سبب بوجود آمدن بورسیت Bursitis می شود. مانند کارگرانی که مجبور هستند ساعت ها به صورت زانو زده کار کنند.

ریسک فاکتورهایی که باعث بروز اختلالات اسکلتی

عضلانی یا پیشرفت آن ها می شوند:

- پوسچر نامناسب یا ثابت
- اعمال نیروی زیاد
- تکرار حرکت
- بلند کردن و حمل بار
- فشار تماسی
- ارتعاش
- دماهای پایین
- روشنایی نامطلوب

بهترین پوسچر، پوسچری است که در آن کمترین فشار وضعیتی بر بدن تحمیل می شود و این حالت زمانی محقق می شود که اندامها و مفاصل بدن در میانه دامنه ی حرکتی خود قرار گیرند.

مثالهایی از وضعیت نامناسب بدن

☞ بلند کردن یا کار کردن مکرر دستها بالای سر یا آرنجها بالای شانه

☞ زانو زدن یا چمباتمه زدن

☞ کار با خم شدن یا چرخیدن پشت، گردن یا مچها

روشهای کاهش وضعیت های نامناسب بدنی:

☞ استفاده از ایستگاه های کاری قابل تنظیم

☞ تغییر مکان یا چیدمان ایستگاه کاری به نحوی که حرکات ذکر شده به حداقل برسد.

☞ طراحی مجدد ابزارهای کاری برای دادن مچ در حالت خنثی

اختلالات اسکلتی - عضلانی ناشی از کار

اهمیت موضوع:

طبق گزارشات سازمان NIOSH اختلالات اسکلتی عضلانی ناشی از کار:

☞ دارای رتبه دوم اهمیت پس از بیماری های تنفسی شغلی
☞ دارای رتبه نخست، از نظر بروز درد و رنج گریبانگیر فرد

☞ علت درخواست یک سوم غرامت های ناشی از کار

☞ علت ۳۰ درصد از کار افتادگی های کلی و ۴۰ درصد از کار افتادگی های جزئی

☞ علت بیش از نیمی از غیبت ها در محیط کار اختلالات اسکلتی-عضلانی می باشند.

تعریف اختلالات اسکلتی عضلانی شامل

☞ ایجاد شدن در اثر مواجهه دراز مدت با عوامل ایجاد کننده و موثر در بروز آنها (ریسک فاکتورها) = CTDs

☞ ایجاد شدن به طور ناگهانی، در اثر وارد شده ضربه ای بزرگ بر بخشی از دستگاه اسکلتی عضلانی

☞ اختلالات ماهیچه ها، زردپی ها، غلاف زردپی ها، اعصاب محیطی، مفصل ها، استخوان ها، رباط ها و رگ های خونی

که در نتیجه وارد شدن استرس تکراری در طول زمان ایجاد می شوند و یا حاصل یک ترومای آنی یا حاد (مانند لغزیدن و سقوط) می باشند.

☞ هنگامی که محیط کار و انجام وظیفه به بروز این اختلالات کمک کند این اختلالات مرتبط با کار شناخته می شوند.



شرکت زغالسنگ پروده طبس

بیماری بورسیت



تهیه کننده :

واحد بهداشت حرفه ای

اردیبهشت ماه ۱۳۹۵

راههای پیشگیری از بورسیت

تعدادی از اقدامات احتیاطی می تواند منجر به جلوگیری از بورسیت شود.

☞ برای پیشگیری از بورسیت از مفاصل خود محافظت کنید.

☞ اگر شما نیاز به راه رفتن منظم دارید، مطمئن شوید که کفش مناسب به پا دارید.

☞ استفاده از زانو بند نیز می تواند در این مواقع مفید باشد و از ابتلا به بورسیت پیشگیری کند.

☞ در صورت انجام حرکات تکراری، به دفعات منظم استراحت کنید و آن هم به منظور اجتناب از فشار بیش از حد به یک منطقه خاص از بدن.

☞ قبل از ورزش حتما بدن خود را گرم کنید.

☞ بلند کردن وسایل به نحو مناسب باید صورت گیرد. زنانها باید هنگام بلند کردن اشیاء به طور کامل خم شود تا فشار زیادی به بورس های ناحیه لگن وارد نگردد.

☞ قبل از شروع ورزش های با شدت بیشتر، حرکات هوازی مانند پیاده روی یا دویدن ملایم را انتخاب کنید تا به بورسیت مبتلا نشوید.

☞ ماهیچه های خود را تقویت کنید. اگر یکی از مفاصل قبلا دچار بورسیت شده، تقویت مفاصل برای محافظت از آسیب بیشتر مهم است.

☞ استفاده از پد برای زانو زدن مهم است و با این کار می توان از ایجاد بورسیت جلوگیری کرد بخصوص اگر نوع کار فرد نیاز به زانو زدن به دفعات زیاد دارد.

منبع: وب سایت وزارت بهداشت

علل التهاب بورسیت

بورسیت به علت آسیب های ناشی از حرکات تکراری در ورزش ، کارهایی که لزوم به زانو زدن به مدت زیاد، چمباتمه زدن و اعمالی که بر روی مفاصل فشار وارد می کند بوجود می آید. به احتمال کمتر بورسیت می تواند ناشی از یک عفونت یا عارضه خاص مانند نقرس یا آرتریت روماتوئید باشد. تکیه دادن به آرنج برای مدت طولانی، نشست های طولانی مدت بخصوص بر روی سطوح سخت، حرکت پرتاب در بازی بیس بال یا ورزش های مشابه نیز می تواند از جمله علل بورسیت باشد.

درمان بورسیت

در اغلب موارد می توان عارضه بورسیت را در خانه مداوا کرد. استراحت دادن به مناطق آسیب دیده با استفاده از کیسه های یخ به منظور کاهش التهاب بورسیت و مصرف مسکن هایی مانند آسپرین، ایبوپروفن و استامینوفن برای درمان بورسیت کمک کننده است. درد معمولا ظرف چند هفته از بین می رود. در غیر این صورت حتما باید با پزشک تان تماس بگیرید.

اگر بورسیت ناشی از عفونت باشد، پزشک آنتی بیوتیک تجویز خواهد کرد. تجویز انجام ورزش های گوناگون، تقویت عضلات برای کاهش درد و جلوگیری از تشدید بیماری بورسیت مهم است. همچنین ممکن است پزشک برای درمان بورسیت فیزیوتراپی را نیز تجویز کند. ممکن است پزشک تزریق کورتیکواستروئید به درون بورس بیمار را توصیه کند و انجام دهد. کورتیکواستروئید باعث بهبودی التهاب و درد بورسیت می شود. ممکن است با انجام یک تزریق بیماری بورسیت کاملا درمان شود.