**ورم الركبة :**

يتعرض العديد من الأشخاص للإصابة بتورّمٍ وانتفاخٍ في منطقة الركبة، وينتج هذا التورّم بسبب إصابة المفاصل بالالتهابات أو نتيجةً لتعرض الغضروف المفصلي أو الأربطة أو الأوتار لأنواعٍ مختلفة من الإصابات، وإجهاد الركبة واستخدامها بصورةٍ زائدة يساهم في انتفاخها ويعرضها للتورّم، كما أنَّ حدوث ما يُسمّى بمياهٍ على الركبة في الأربطة المحيطة بها يعمل على تورمها، يمكن علاج تورم الركبة في المنزل باستعمال العلاجات الطبيعية وفي حال استمر الألم أو التورم فهنا يجب القيام بزيارة الطبيب لإجراء الفحوصات اللازمة والحصول على العلاج المناسب.

 **أسباب تورم الركبة :**

**إصابة** المفصل بالنزيف يؤدّي إلى تورم الركبة في بضع دقائق كما أنّ الألم الناتج يكون قوياً. تراكم الماء على الركبة أو ما يُسمى بالسائل الزليلي في المنطقة المحيطة بمفصل الركبة يؤدي إلى انتفاخ الركبة وقد يحدث بشكلٍ تدريجي وآلام متفاوتة.

 تعرّض أحد الأكياس الزلالية الذي يوجد في المنطقة التي تحيط بمفصل الركبة للالتهاب.

تعرّض الأربطة للتمزق مثل الرباط الداخلي للمفصل أو الرباط الصليبي.

 إصابة الغضاريف الهلالية بالتمزق. تعرض عظمة الصابونة للخلع. إ

صابة مفصل الركبة بالارتشاح. إصابة الركبة للكدمات.

**علاج تورم مفصل الركبة:**

* يتم وضع عدد من مكعبات الثلج في كيسٍ مغلق أو في قطعةٍ من القماش، يتم وضع الثلج فوق الركبة حتى يقل التورم ويخف الألم.
* استخدام حقن الكورتيزون أو ما يُسمى بهرمون الستيرويد على علاج الألم والالتهابات. الراحة وتقليل الحركة يعمل على تخفيف الضغط على الركبة الأمر الذي يساعد على تقليل تورم الركبة.
* رفع الساق بحيث يكون المستوى أعلى من مستوى القلب.
* استخدام الرباط الضاغط.
* **علاج تورم الركبة بالأعشاب الكركم**:
* يحتوي الكركم على مادة الكركمين التي تتميز بخصائصها المضادة للأكسدة والالتهابات الأمر الذي يساعد على ازالة تورم الركبة وتخفيف الأوجاع الناتجة عنه، ويُستخدم عن طريق وضع كوب من الماء على النار ونضيف إليه نصف ملعقة من الزنجبيل ونصف ملعقة من مطحون الكركم، نترك المزيج يغلي لمدة عشر دقائق بعد ذلك نضيف إليه القليل من العسل ونقوم بتناول المزيج دافئاً، كما يمكن أن نضع مقدار ملعقة من مطحون الكركم في كوبٍ من الحليب السائل ثم نقوم بغليه على النار بعد ذلك نضيف إليه القليل من العسل لتحليته ونشربه مرة في اليوم. الزنجبيل: يحتوي الزنجبيل على مواد مضادة للالتهابات الأمر الذي يساعد في تقليل انتفاخ الركبة، حيث نقوم بإحضار كوبٍ من الماء ونضيف إليه قطعة صغيرة من ثمار الزنجبيل المسحوقة، نغلي المزيج على النار لمدة عشرة دقائق بعد ذلك نقوم بتصفيته ثم نضيف القليل من عصير الليمون والقليل من العسل، ونشرب المزيج بشكلٍ يومي بمعدل كوبين إلى ثلاثة أكواب، كما يمكن أن نقوم بتدليك المنطقة المصابة بكميةٍ قليلة من زيت الزنجبيل برفق بمعدل مرتين في اليوم.