



## اضطرابات المفصل الفكي الصدغي

### دليل المريض

#### مقدمه عامه

اضطرابات المفصل الفكي الصدغي (أو مفصل الفك TMJ) شكوه مرضيه شائعه في العالم ونادرا أن تصل الى مشكله طبيه. هذه الشكوه تحدث في ما يصل الى ثلث (1من كل 3) سكان العالم. غالبية الناس الذين يعانون من هذه الاضطرابات لا يحتاجون إلى مراجعة المستشفى ويتعايشون مع هذه الأعراض مثل الطقطقه (قرقعة) في مفصل الفك وألام خفيفه في مفصل الفك وحبس (تقييد فتح الفم) مفصل الفك . غالبية الذين يراجعون أخصائي جراحة الفكين والوجه للأستشاره يمكن معالجه مشاكلهم ببساطه شديده ولا يحتاجون إلى عملية جراحية مفتوحة.

معظم الناس الذين يعانون من هذه الاضطرابات حالتهم لا تتطور لوضع خطير أو مثير للقلق ، مثل التهاب المفصل الرثواني (الروماتيزمي).

#### الأسباب

مفصل الفك "الطبيعي" يتكون من عظمة الفك للأسفل وقاعدة الجمجمة للأعلى، بينهما قرص غضروفي قوي ورقيق في نفس الوكت. عند فتح الفم ، أول بضعة سنتيمترات فتح تحدث مع دوران عظمة الفك السفلي على القرص الغضروفي ، وبعد ذلك فتح الفم يتواصل بأنحدار الفك السفلي والقرص على طول قاعدة الجمجمة.

مفصل الفكي الصدغي يطقطق (يقرقع) في حوالي ثلث سكان العالم بسبب وجود القرص الغضروفي قليلا الى الامام من المكان الذي يعتبر "طبيعي" ولكن هذا الموقف لا يزال يعتبر بديل طبيعي وليس بمشكله طبيه. في هذه الحالات ، وهو عند فتح الفم أول بضعة سنتيمترات يحدث بين الفك السفلي والأنسجة التي تكمن وراء القرص وليس القرص نفسه. هذه نتيجته إلى التكيف مع قوات اضافية على المفصل من حركات الفك. فتح الفم الأولي يحدث بالطريقة المعتادة ، وبعد ذلك ، ينزلق القرص إلى الوضع الأكثر "طبيعي" مع الفك السفلي لاستكمال فتح الفم. هذا الانزلاق ما يسبب الطقطقه (قرقعة) داخل مفصل الفك.

اعداد:

د. محمد عبدالله المحرقى

استشاري

جراحة وطب الوجه و الفكين والفم

بين الحين والآخر ، بسبب كدمات أو مشاكل أخرى ، قد تحدث التهابات وانتفاخات داخل الأنسجة التي تكمن وراء القرص ، وهذه ممكن أن تسبب ألام في المفصل أو ما حول المفصل مماثلة لالتواء اي مفصل آخر في الجسم. عندما أي مفصل يتعرض للالتواء ينتج عنه ألم المفاصل وما حوله ولكن أيضا ينتج عنه ألم العضلات المحيطة بالمفصل. والسبب في ذلك هو أن رد فعل الجسم لأي إصابة في أي مفصل هي محاولة حماية المفصل حيث العضلات حول المفصل تنقبض لتشكل نوع من الجبيرة لتثبيت المفصل. استمرار انقباض العضلات على المدى الطويل يتسبب في قطع الدم عن المنطقه وهذا يؤدي الى زيادة منتجات تقلص العضلات في المنطقة. هذه المنتجات تسبب الألم ولا يمكن للجسم إزالتها لأن تدفق الدم أنخفض. وهذا ما يسمى بتشنج العضلات. بالإضافة , تشنج العضلات تسبب زيادة الضغط الناتج على المفصل التي تضع مزيدا من التهابات على المفصل ، وبالتالي يدخل المريض في حلقة مفرغة من التهابات المفصليه والتشنجات العضلية.

حبس (تقييد فتح الفم) مفصل الفك قد ينجم عن تشنج العضلات أو حدوث تغير في "تزييت" المفصل بسبب التغيرات الناتجة عن الألتهايات أو ثبات القرص الغضروفي الى الأمام وعدم الرجوع لموضعه الطبيعي حيث يمنع أنفتاح الفم. في هذه الحالة المريض يفقد الطقطقه (قرقعة) في مفصل الفك.

أهداف العلاج موجهة نحو الحد من التهاب المفصل الفكّي الصدغي والحد من تشنج العضلات

## العلاج الأولي البسيط

أفضل طريقة لعلاج أي ألتواء مفصلي هو الراحة. لكن من الواضح أنه يصعب راحة المفصل الفكّي الصدغي حيث عليك الكلام وتناول الطعام. مع ذلك ، هناك بعض الاجراءات البسيطة التي ستساعد على راحة المفصل الفكّي الصدغي إلى أقصى حد ممكن:

## نظام غذائي لئّن

حاول تبني نظام غذائي لئّن ، وبدل شرائح اللحم الليابس بالحوم المفروم والأسماك والبطاطس المهروسة. يجب عليك تجنب الحلويات اللزجة والعلكة حيث هذه تزيد من كمية المضغ. الخبز الليابس أيضا يصعب مضغه أحيانا.

## تجنب فتح الفم الواسع

حاول تجنب فتح فمك على نطاق واسع. قطع التفاح الى قطع صغيرة ، وتجنب "البيج ماك" الخ

اعداد:

د. محمد عبدالله المحرقى

إستشاري

جراحة وطب الوجه و الفكين والفم

وإذا كنت على وشك التثاؤب , حاول كبتها. علاج الأسنان ينبغي أن ينقسم إلى عدة زيارات قصيرة بدلا من واحدة طويلة.

### تجنب الصر (الضغط بدون وعي) على الأسنان

إذا لاحظت نفسك أنك تصر على أسنانك أثناء النهار ، حاول التوقف ثم ابتلع لعابك وأترك الأسنان العلوية والسفلية تستقر في وضع مريح لك لمدة 5 ثواني. هذا يساعد إعادة المفصل الفكّي الصدغي الى وضع أكثر استرخاء.

### أدوية موضعية للسيطرة على الألم و مكافحة الالتهاب (NSAID)

الأدوية الموضعية التي تحتوي على مضادات الالتهاب الخالية من الستيرويد (NSAIDs) تعمل بشكل جيد لتقليل الانتفاخ والألم في المفصل الفكّي الصدغي وما حوله. الآثار الصحية السلبية الناتجة عن أخذ أقراص مثل هذه الأدوية أقل بكثير في الأدوية الموضعية لأنها سطحية ، و لكن لها نفس المستوى والمفعول الأيجابي.

طريقة استعمالها هي مسحها فوق منطقة المفصل الفكّي الصدغي (امام الأذن) بانتظام اربع مرات في اليوم ، وينبغي أن تستمر بذلك لمدة أربعة أسابيع. أمثلة على هذه الأدوية الموضعية هي ايبوبروفين و الديكلوفيناك والبيروكسكام.

المذكورتين أعلاه وحدهما مفيدتان لتقليل أو حتى إلغاء الألم في منطقة المفصل الفكّي الصدغي في معظم المرضى.

### أدوية ارتخاء العضلات

قد تحصل أيضا على أدوية ارتخاء العضلات التي عادة ما تستخدم لآلام أسفل الظهر للحد من التشنجات العضلية المذكورة سابقا.

هذه عادة أن تكون الأورفينادرين أو Methocarbamol أو Carisprodol وينبغي أن تؤخذ حسب توجيهات الجراح.

### جهاز الجبيرة البلاستيكية

نحن غالبا نوفر للمراجع الذي يعاني من اضطرابات و خلوع المفصل الفكّي الصدغي جهاز لين يصنع للأسنان السفلية (جبيرة) ، والذي يجب أن يستخدم في الليل ووقت النوم فقط. هذه جبيرة شفافة (مثل حامي الأسنان الرياضي) ، لينة تصنع خصيصا للمريض. هذا الجهاز يحتاج الى

اعداد:

د. محمد عبدالله المحرقى

استشاري

جراحة وطب الوجه و الفكين والفم

قياسات (نسخة أسنان) التي يمكن أن تؤخذ عند حضوركم العيادة أو عند طبيب الأسنان. نموذج أو قالب يصب من القياسات و جبيرة بلاستيكية تصنع منه. المراجع سيتحمل تكاليف صناعة هذا الجهاز ولكن سيكون أرخص من طبيب الأسنان.

في البداية بعض المرضى يجدون صعوبة في لباس هذا الجهاز في فهمهم ويتخلون عن لباسه اليوم التالي. من المهم أن تستمر في استعمال الجبيرة البلاستيكية حيث النتائج الأيجابية يمكن ان تستغرق فترة ما تصل الى ستة اسابيع للظهور.

### الجبيرة البلاستيكية تعمل بثلاثة طرق :

لأنها لينة , فينتشر العبء من الضغط ويقلل من القوة التي يتم إحالتها على المفصل.

لأنها تزيد من الفجوة بين الأسنان العلوية والسفلية فتنجح للعضلات لتمتد ، وبالتالي تساعد على الحد من تشنج العضلات وتساعد أيضا على الحد من الصرعى الأسنان وقت النوم.

لأن حسب نظرية آلية الرافعة ونقطة الارتكاز , القوة التي تنتج من عض الأسنان الآن تعمل نحو الجزء الخلفي من الفم ، وبالتالي فإن العبء الذي يمر في المفصل منخفض.

### وختاما

كل هذه الأمور قد نوقشت في العيادة الخاصة بك عند الأستشاره ، ولكن هذا ملخص لكي تتمكن من مراجعة ما تم مناقشته في وقت لاحق.

نحن كأخصائيين لسنا قلقين على الطقطقه (قرقعة) في مفصل الفك وسنرخص أي مراجع اذا كانت هذه هي المشكلة الوحيدة التي يعاني منها. ولكن سنعالج أي مشكلة في المفصل الفكي الصدغي تتعلق بالألم أو حبس (تقييد فتح) مفصل الفك.

**أمل هذه المعلومات كانت وافية ولكن إذا ما زال لديك أي أستفسار آخر, يمكن مناقشة هذه الأسئلة مع أطبائنا في موعدك القادم**

**للمزيد من المعلومات يرجى الاتصال برقم:**

الأحد - الخميس (7:00 حتى 09:00 مساء) : +973 17 766947 أو +973 17 766081 أو +973 17 766473  
سكرتيرة المركز (7:00 حتى 02:00 ظهرا) : +973 17 766945

اعداد:

د. محمد عبدالله المحرقى

إستشاري

جراحة وطب الوجه و الفكين والفم

عيادة الأستشاري:

**Dr. Mohammed A. Al-Muharraqi**

MBChB (Dnd.), BDS (Dnd.), MSc (Dnd.),  
MRCS (Glas.), FFDRCS (Irel.), MFDSRCS (Eng.)

**CONSULTANT SURGEON**

Maxillo Facial Surgery & Oral Medicine

**Mob:** +973 3 9692992, +44 (0)7709 424344

**Clinic:** +973 17 766947, +973 17 766945

**Fax:** +973 17 766730, +973 17 641100

PO Box 33255, Isa town, Kingdom of Bahrain

mohammed@al-muharraqi.com

almuharraqi@doctors.org.uk



Royal Medical Services  
Bahrain Defence Force

اعداد:

د. محمد عبدالله المحرقسي

إستشاري

جراحة وطب الوجه و الفكين و الفم