



بورس ها کیسه هایی هستند که در مفاصل یافت می شوند و با مایع پر شده اند. این مایع جایی که تاندون ها ، پوست و بافت عضلات به یکدیگر می رسند را احاطه کرده است. این کیسه ها با روان کردن حرکت این بخش ها ، از ساییده شدن مفاصل به هنگام حرکت کردن می کاهند. **بورسیت** زمانی رخ می دهد که بورس ها دچار التهاب شوند. بورس ملتهب می تواند باعث درد و ناراحتی در نواحی تحت تاثیر گردد و همچنین دامنه حرکتی فرد را محدود سازد. می خواهید بدانید علائم این بیماری چیست و چه راه های درمانی برای آن وجود دارد؟ با دکتر محمدابراهیم طاهریان بهترین دکتر ارتوپد تهران همراه باشید.

Dr. M E Taherian
Orthopedic Surgeon
Endoscopic Disc Surgeon
Pelvic and knee joints replacement surgery

دکتر محمد ابراهیم طاهریان
برای تمام من فرمت - جرن آرتروسکوپیک رتک
برای ترمیم باطل گلدانه



بورسیت



تهران، خیابان آفریقا، چهار راه جهان کودک، نبش کوچه شهیدی مانعی، برج امیر پرویز
طبقه دوم، واحد ۷۳، پلاک ۷۲ ۸۸۷۸۶۷۱ - ۸۸۷۸۶۷۱
تهران، خیابان دعاوند، بین وحیدیه و سیلان، ساختمان پزشکان شهریار، طبقه دوم، واحد ۱
۷۷۸۴۴۵۶۹ ۷۷۸۴۵۵۶ @Dr_taherian1 www.drme-taherian.ir

بورسیت با چه نشانه هایی همراه است؟

در کل می توان علائم این مشکل را در موارد زیر دسته بندی کرد:

- احساس درد در مفاصل
- متورم شدن مفصل ها
- اریتم یا سرخی پوست که در پوست های تیره تر به رنگ بنفش یا سیاه خود را نشان می دهد
- ضخیم شدن بورس ها

البته توجه داشته باشید که انواع مختلف بورسیت ، علائم مخصوص به خود را دارند که در ادامه آن ها را ذکر نموده ایم:

- در التهاب کیسه های کشکک زانو یا پره پاتلار ، خم کردن آن می تواند دشوار باشد
- زمانی که بورس های آرنج (اولکرانون) دچار التهاب شوند ، خم کردن دست ها سخت می شود
- ملتهب شدن کیسه های تروکانتریک (لگنی) و رترو کالکانال (پاشنه پا) در راه رفتن مشکل ایجاد می کند.
- مدل تروکانتریک همچنین می تواند دراز کشیدن روی لگن را مشکل سازد.

انواع بورسیت کدامند؟

در بدن انسان ها ، بیشتر از ۱۵۰ عدد بورس وجود دارد ؛ به همین خاطر این بیماری اشکال مختلفی را شامل می شود و باید برای درمان آن به سراغ یک دکتر ارتوپد خوب در تهران رفت. شایع ترین آن ها چهار دسته هستند که پیش تر آن ها را ذکر کردیم و در این قسمت ، توضیح بیشتری را در مورد آن ها ارائه خواهیم داد.

پره پاتلار

این نوع در اطراف کشکک زانو که با نام پاتلا نیز شناخته می شود رخ می دهد. این مورد می تواند حاد یا مزمن باشد.

اولکرائون

در این مدل التهاب اطراف آرنج رخ می دهد. بررسی که تحت تاثیر قرار می گیرد ، در نوک آرنج یا اولکرائون قرار دارد. در برخی موارد می توان گره های کوچکی را داخل این کیسه احساس کرد. این مدل از بورسیت اغلب مزمن می باشد.

تروکانتریک

این نوع در کیسه های لگن خود را نشان می دهد و می تواند به آرامی رشد کند. امکان دارد این مشکل در کنار بیماری های دیگر مثل آرتروز خود را نشان دهد.

رترو کالکانال

این معضل باعث بروز درد و تورم در پاشنه پا می شود. این نوع نیز می تواند حاد یا مزمن باشد.

زمانی که بیماری حاد باشد ، به معنی این است که به صورت ناگهانی بروز می کند و در صورت مزمن بودن ، به صورت مکرر رخ می دهد.

بورسیت را می توان بر اساس علت وقوع آن نیز دسته بندی کرد. در این قسمت از مقاله این مورد را مورد بررسی قرار داده ایم:

نوع چرکی آن به علت عفونت بروز می کند. اغلب زمانی که پوست اطراف بورس سوراخ شده باشد عفونت وارد کیسه ها شده و چنین مشکلی خود را نشان می دهد. نوع چرکی این معضل بورس ها را قرمز ، متورم و داغ می کند. همچنین باعث بروز مشکلاتی مانند تب و لرز و دیگر نشانه های عفونت خواهد شد.

نوع غیر عفونی هنگامی رخ می دهد که تروما به صورت مکرر و پشت سر هم به مفصل ها وارد شده باشد و یا این ناحیه تحت فشار قرار گرفته باشد. برای تشخیص این مورد باید توسط یک متخصص خوب ارتوپد در تهران تحت معاینه قرار گیرید.

بورسیت

چه زمانی با پزشک تماس بگیریم؟

SEPTEMBER 2022

Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30		

تا چند هفته با بهبودی خاصی رو به رو نشدید

میزان تورم و کبودی خیلی زیاد است

احساس درد زیاد در مفاصل

نمی توانید مفصل خود را تکان دهید

چه چیزی باعث بروز بورسیت می شود؟

رایج ترین علت بروز این بیماری ، وارد شدن آسیب و صدمه به بورس ها می باشد. صدمه دیدن این کیسه ها باعث ایجاد حس درد ، تورم و قرمزی در ناحیه تحت تاثیر می شود. البته در نظر داشته باشید مدل های مختلف این مشکل ، علت های متفاوتی نیز دارند.

پره پاتلار

آسیب و یا پاره شدن بورس زانو می تواند باعث تورم در این قسمت شود. دیگر دلایل شامل موارد زیر می شود:

- فعالیت های ورزشی

- خم کردن زانو به صورت مکرر
- برای مدت طولانی روی زانو قرار گرفتن
- عفونت
- خونریزی در کیسه زانو

اولکراتون

در صورتی که به دفعات زیاد آرنج خود را روی سطوح سفت قرار دهید و یا ضربه سختی به پشت آرنج وارد شود ، این نوع بورسیت به وجود خواهد آمد. این مشکل به علت عفونت یا نقرس نیز رخ می دهد. نقرس زمانی بروز می کند که کریستال های اسید اوریک در بدن جمع شوند. نقرس نیز می تواند منجر به بروز توفی شود ، در این معضل گره های کوچکی در ناحیه بورس احساس می شوند.

تروکانتریک

موارد زیادی می توانند باعث بروز درد و التهاب در لگن شوند. برخی از این موارد در قسمت زیر نام برده شده اند:

- خوابیدن روی لگن برای زمان طولانی
- آسیب دیدن
- نامناسب بودن حالت بدن هنگام نشستن یا ایستادن
- هر بیماری که روی استخوان ها تاثیر می گذارد ، مثل آرتروز

رترو کالکانال

دویدن ، پریدن و یا هرگونه حرکت متناوب می تواند کیسه های پاشنه پا را ملتهب کند. آغاز یک فعالیت شدید بدون گرم کردن بدن نیز می تواند از علل بورسیت باشد. کفش هایی که در قسمت پاشنه خیلی تنگ باشند نیز می توانند باعث تشدید شدن این مشکل شوند.

بورسیت عفونی

گاهی اوقات به علت وجود باکتری عفونت رخ می دهد و بورس ها دچار التهاب می شوند. این اتفاق معمولاً زمانی رخ می دهد که باکتری مستقیماً از طریق زخم روی پوست وارد کیسه ها شده باشد.

عفونت های پوستی مثل سلولیت (ورم بافت های همبند) می تواند باعث بروز نوع چرکی این بیماری گردد. خون یا عفونت مفاصل نیز می توانند به داخل بورس سرایت کنند و این معضل را به وجود آورند. علائم بورسیت عفونی با غیر عفونی تشابه زیادی دارد. ممکن است بهترین متخصص ارتوپد تهران از مایع داخل کیسه ها نمونه برداری کند و سپس آن را آنالیز نماید.

فاکتورهای ریسک

- بالا رفتن سن
- ابتلا به یک بیماری مزمن
- شرکت در ورزش هایی که نیاز به انجام حرکات تکراری دارند
- استفاده مکرر از یک مفصل
- نامناسب بودن حالت بدن
- مبتلا شدن به عفونتی که به استخوان ها ، مفاصل و بورس سرایت نماید
- آسیب دیدن بورس

تشخیص بورسیت

می توان به وسیله معاینه فیزیکی این بیماری را تشخیص داد. هر چند امکان دارد بهترین دکتر ارتوپدی در تهران آزمایشاتی را نیز تجویز کند. ممکن است پزشک تصویربرداری X ray یا سونوگرافی را برای بیمار تجویز کند. آزمایش خون و نمونه برداری از کیسه های بورس نیز می تواند در تشخیص این معضل مفید باشد.

آسپیراسیون سوزنی زمانی صورت می پذیرد که عفونت تنها به مفصل خلاصه شده باشد. در برخی موارد ، مثلا زمانی که شخص به نوع اولکراتون مبتلا یافته باشد انجام آسپیراسیون سوزنی می تواند ریسک سرایت عفونت از پوست به بورس را بالا برد.

در این شرایط ، یک متخصص ارتوپد خوب در تهران از این روش استفاده نمی کند. در عوض قبل از معاینه ، برای شما آنتی بیوتیک تجویز می نماید. به این روند ، درمان تجربی می گویند.

درمان بورسیت در تهران

استراحت ، بهره گرفتن از داروی مسکن و قرار دادن کمپرس سرد روی مفاصل می تواند این بیماری را درمان کند. البته در مواردی ممکن است درمان های دیگری نیز نیاز باشد:

- در صورتی که عفونت به کیسه ها رسیده باشد ، نیاز به استفاده از آنتی بیوتیک است
- کورتیکواستروئید برای کاهش درد ، التهاب و تورم استفاده می شود. البته تنها زمانی که هیچ نشانه ای از عفونت در اطراف بورس مشاهده نشود.
- انجام ورزش هایی درون خانه می تواند به کم کردن درد و یا دیگر علائم کمک کند. در برخی موارد نیاز به انجام فیزیوتراپی می باشد.

در شرایطی که بیماری شدید باشد و این درمان ها تاثیری نداشته باشند ، امکان دارد به جراحی نیاز پیدا شود تا بورس به طور کلی بیرون آورده شود.

درمان خانگی بورسیت

معمولا انجام برخی اقدامات در خانه می تواند این بیماری را درمان کند. در این قسمت برخی از این اقدامات را ذکر کرده ایم:

- به ناحیه ای که به این عارضه مبتلا شده استراحت دهید. از انجام فعالیت هایی که به صورت مستقیم به آن فشار وارد می کنند پرهیز کنید.
- در صورتی که در یکی از عضلات یا نزدیک یک مفصل احساس درد کردید ، سریعا از کمپرس سرد استفاده نمایید. این امر را باید به مدت سه روز یا ۷۲ ساعت به انجام رسانید و هر ساعت دو بار ، به مدت ده تا پانزده دقیقه کمپرس سرد را روی ناحیه مورد نظر قرار دهید. بعد از ۷۲ ساعت اول می توانید از کمپرس گرم نیز استفاده نمایید.
- از قرص های مسکن بهره بگیرید. داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی (NSAID) مثل ایبوپروفن یا ناپروکسن می توانند درد و التهاب را کاهش دهند. این داروها به صورت قرص و پماد قابل تهیه هستند. در نظر داشته باشید که نباید با تکیه بر داروهای مسکن ، از مفصل خود بیش از اندازه کار بکشید.
- برای درمان بورسیت ، هر روز تمرینات حرکتی انجام دهید. در صورتی که این عارضه درون یا نزدیک یک مفصل رخ داده است ، به آرامی آن مفصل را در دامنه حرکتی کامل آن ، حرکت دهید ؛ حتی در طول زمانی که به این ناحیه استراحت داده اید. این امر از خشکی مفصل جلوگیری می کند ؛ بنابراین زمانی که درد برطرف شد تمرینات دیگری را نیز انجام دهید تا عضلات اطراف مفصل قوی تر شوند.
- از مصرف دخانیات پرهیز کنید. سیگار و دیگر دخانیات روند ترمیم زخم و بافت را به تاخیر می اندازند.

در صورتی که بورسیت شدید باشد ، پزشک مایع اضافی درون بورس را با استفاده از یک سوزن تخلیه می کند و ممکن است یک باند کشی برایتان تجویز نماید.