**بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله وبعد : فهذه الحلقة السابعة**

**والثلاثون في موضوع (الوتر) من اسماء الله الحسنى وصفاته وهي**

**بعنوان : ما هو التهاب الأوتار؟ :**

**التهاب الأوتار هو التهاب أو ألم أو تهيج في الوتر - الحبل الليفي السميك الذي يربط العضلات بالعظام، ويحدث عادة بعد إصابة في الوتر. وتسبب هذه الحالة الألم وإيلام بالضغط خارج المفصل مباشرةً. عادة ما ينحسر الألم خلال أسبوعين أو ثلاثة أسابيع من خلال العلاجات المنزلية والراحة والعلاج المناسب.**

**أﺳﺑﺎب ﻻﻟﺗﮭﺎب اﻷوﺗﺎر :**

**يطلق على الأربطة المرنة من الأنسجة التي تجمع العضلات بالعظام باسم :الأوتار. وعندما تصاب الأوتار أو تعاني من تمزق صغير، فإن ذلك يتسبب بحدوث التهاب وتسمى تلك الحالة باسم التهاب الأوتار.**

**ومع صعوبة تحديد السبب، إلا أنه في معظم الحالات، يبدو أن السبب الرئيسي هو الإفراط في رفع الأوزان والحمل الزائد.بما يعني أنك إما تقوم بتكرار الحركة كثيراً أو ترفع وزن ثقيلاً يتسبب بضغط على عضلة معينة وأوتارها.**

**ﻋواﻣل اﻟﺧطورة ﻻﻟﺗﮭﺎب اﻷوﺗﺎر : يحدث التهاب الأوتار بسبب ما يلي:**

**طريقة الوقوف غير المناسبة، أثناء العمل والقيام بأنشطة سيئة مع نمط حياة كسول ، القيام بتمرين أو ممارسة الرياضة بدون إجراء الاحماء الكافي.**

**تتسبب مشاكل العظام أو المفصل (قناة عظمية ضيقة) بضغط على الأنسجة الرخوة المحيطة بها.**

**أمراض مثل التهاب المفاصل الرثياني والنقرس والتهاب المفاصل الصدفي واضطرابات الغدة الدرقية ومرض السكري.**

**التهابات غمد الوتر : ﻋﻼﻣﺎت وأﻋراض اﻟﺗﮭﺎب اﻷوﺗﺎر قد يحدث التهاب الأوتار في أي مكان في الجسم، إلا أنها تظهر في الغالب في الكتف والمرفق والركبة والرسغ والكعب.**

**إلى هنا ونكمل في اللقاء القادم والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.**