

تمثل الإصابات الرياضية إحدى المعوقات الأساسية التي تحول دون تحقيق التطور الديناميكي المتوقع للمستوى البطولي الذي ينحو دائما إلى النمو من خلال عملية التطور المرحلي للتدريب الرياضي المقنن بأسلوب علمي ، مما يؤدي إلى صعوبة تحقيق أهداف التدريب الرياضي .

و لقد إهتم الطب الرياضي الحديث بأبحاث وقاية الرياضيين من الإصابات الرياضية لإتخاذ الإجراءات الكفيلة للوقاية ، كما أعطى إهتماما أكبر للعلاج و التأهيل المتكامل أقرب ما يكون إلى حالته الطبيعية قبل الإصابة .

و تعتبر إصابة مفصل الركبة من أكثر إصابات الجهاز المحرك السائد للإنسان شيوعا و إنتشارا في المجال الرياضي و لاسيما إذا ما قورنت بإصابات باقي مفاصل جسم الإنسان حيث إنتهى باشكروف ١٩٩٢م Bashkirov إلى أن متوسط إصابات الركبة تبلغ ٤٠,٧ % من مجمل إصابات الجسم .

و مفصل الركبة هو مكان إلتقاء عظم الفخذ و عظم الساق و هو يسمح للعظام بالحركة و لكن بحدود ، و هو أكبر مفاصل الجسم و أكثرهم تعقيدا ليتمكن من مواكبة تحمل وزن الجسم في أوضاع متعددة مثل الوقوف و المشي و الجري و تحمل الضغوط الشديدة خاصة في تغيير الإتجاهات و الإنعطافات و أثناء ممارسة الرياضة .

عند إصابة المفصل بالخشونة يحدث تآكل في أسطحه و لا يتحرك كما ينبغي أن يكون و تزداد رقة أسطحه الغضروفية مما يجعل العظام تحت الأسطح الغضروفية تزداد سمكا و إتساعا ، و تنشط جميع أنسجة المفصل أكثر من المعتاد كرد فعل من الجسم لإصلاح الأضرار ، و تبدأ النهايات العظمية للمفصل بالنمو للخارج و تكوين زوائد عظمية تسمى نتوءات ، كما يتورم الغشاء الزلالي و يزداد إفرازه للسائل مما يؤدي إلى تورم كامل لمفصل الركبة المصابة و هذا ما يسمى إرتشاح الركبة أو وجود مياه في الركبة .

و تتعدد إصابات الركبة و من ضمن هذه الإصابات خشونة الركبة ، و مع كون عامل العمر هو أكبر أسباب الإصابة إلا أن الكثير من الشباب يتعرضون للإصابة و كذلك الذين سبق و أجريت لهم جراحات بالركبة أيضا ، و النساء أكثر إصابة من