

011

200



المعرفة طريق الوقاية

سلسلة تعنى بتعزيز الصحة بصدورها الصندوق الوقفي للتنمية الصحية بدولة الكويت



آلام الظهر

الوقاية.. في معرفتك لفسيولوجية جسمك...!

دولة الكويت
الامانة العامة للأوقاف
الصندوق الوقفي للتنمية الصحية



جميع الحقوق محفوظة
الصندوق الوقفي للتنمية الصحية ووقفاً لثواب
الغالبين، بحول دولة الكويت، بقرتها © FPHD
رقمها 1-14-36-99906 ISBN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

هل فكر أحدنا يوماً في حكمة الله عندما جعلنا نشعر بالألم .. وزود أجسامنا بفسولوجية خاصة للإحساس به. ذلك بالطبع ليس بهدف تعذيب الإنسان أو إزهاقه فالألم نعمة كبرى لأنه جرس الإنذار الذي ينبهنا إلى ما هو أخطر ... فالإلتهابات والكسور والقرحات بل والأورام السرطانية قد لا ندرك حدوثها أو وجودها إلا من خلال شعورنا بالألم والذي قد يكون سبباً في إنقاذ حياتنا. يحدث الألم عندما تتأثر نهايات الأعصاب الموجوة في الجلد، العضلات، المفاصل، العظام والأعضاء الداخلية. وفي كل بوصة مربعة من سطح الجلد هناك ما يقارب 1300 من المستقبلات العصبية للألم والتي تتأثر بالحرارة، بالضغط، بالتغيرات الكيميائية أو غيرها لترسل إشارات الألم إلى مراكز الإحساس بالمخ. وتقدر الدراسات الطبية أن حوالي 75% من أفراد المجتمع الأمريكي قد عولجوا من الألم في فترة ما من حياتهم، منهم 10 مليون يعانون من آلام الظهر! والتي تسبب في 15% من حالات الاجازات المرضية والتغيب عن العمل وهو ما يكلف الخزانة الاميركية ما يقارب 3 مليارات من الدولارات في كل عام.. وربما كان ذلك ما دفع ولاية ميريلاند لإنشاء أول مركز لعلاج آلام الظهر في عام 1981 والذي تلاه افتتاح ما يزيد عن 600 مركزاً مماثلاً بالولايات الاميركية المختلفة. وفي عديد من تلك المراكز تطبق برامج مبتكرة لتعليم فن الاسترخاء (Relaxation Technique) سواء بالموسيقى أو التأمل أو التدريبات البدنية والذهنية وربما التاي شي.. ولعل ذلك يبدو منطقياً لو علمنا بأن اضطرابات ومتاعب وآلام الظهر تكلف نظم التأمين الصحي بالولايات المتحدة الأمريكية حوالي 20 . 50 بليون (مليار) دولار سنوياً، وهو رقم يقارب مجموع الميزانيات السنوية لحوالي 22 دولة أفريقية..!

أمامي دراسة طبية قيمة للغاية أجراها باحثون بالشقيقة المملكة العربية السعودية تؤكد أن المنتظمين والمواظبين على الصلاة لا يصابون بآلام الظهر إلا بمعدل 8 مقارنة بغير المنتظمين أو الملتزمين بأداء الصلوات الخمس..! ومن المفارقات أن رفاة الطهطاوي قد كتب في مذكراته عن بلاد (الفرنجية) أن النبلاء يمشون وظهورهم ممتدة وصدورهم تبرز للأمام بينما رقابهم تحمل رؤوسهم إلى الخلف..! واعتقد الناس أن ذلك جزءاً من ملامح (البرجوازية) واسموها (مشية اللوردات Lortosis) بينما في واقع الأمر فإن رجلاً إنجليزياً من النبلاء اسمه (ونستون هيلد) هو من ابتدع تلك المشية وذلك المظهر ليس من قبيل التعالي وإنما بسبب إصابته بمرض خشونة فقرات العمود الفقري، فكم للتاريخ من هفوات..! نقدم هذه المطوية ضمن رؤيتنا لدورنا في التوعية بالمشاكل الصحية الأكثر إنتشاراً، وضمن التزامنا بالاستجابة لكل ما يحتاجه المواطن من معلومة ومعرفه. اللهم وفقنا لخدمة ديننا ودياننا ودولتنا الغالية، ويسر لنا العزم والإرادة لنستكمل مسيرة بدأناها برؤية واضحة وقطعنا خطواتها بتخطيط علمي سليم.

د. عبدالوهاب سليمان الضوزان

رئيس مجلس إدارة

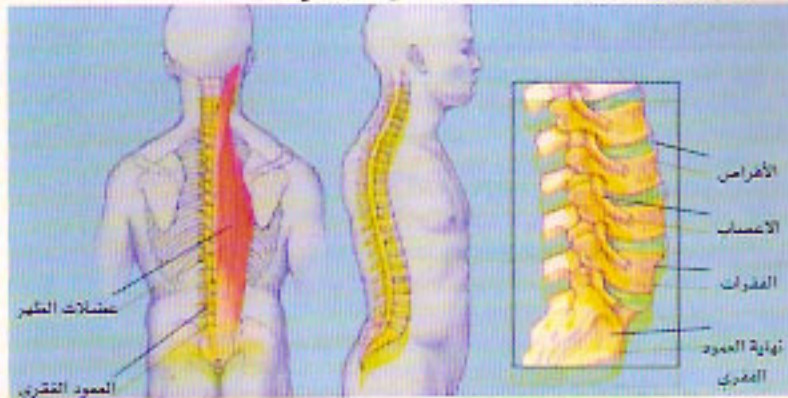
الصندوق الوقفي للتنمية الصحية



ظهرك وآلام

العمود الفقري هو السند الرئيسي للجسم ويتكون من مجموعة من الفقرات العظمية تفصلها عن بعضها أقراص غضروفية ماصة للصدمات، وترتبط تلك الفقرات مجموعات من الأربطة والعضلات. والعمود الفقري لا يجعلك فقط منتصب القامة بل إنه أيضا يحمي الحبل (النخاع) الشوكي من أي ضرر. وللعمود الفقري السليم شكل مميز على هيئة الحرف (S) ويتكون من 24 عظمة لها إنحناءات ثلاثة، أولها في منطقة الرقبة ثم المنطقة العلوية المرتبطة بالصدر ثم الجزء السفلي وهناك فقرات خمسة مدمجة بمنطقة الحوض تنتهي بعظمة المؤخرة أو (العصعص). مع بلوغ الرجل عمر 65 عاما يفقد 10% من كتلة عضلات الظهر ويتكرر ذلك كل 10 سنوات، بينما تفقد المرأة عند بلوغها 80 عاما ما يقارب 40% من كتلة العظام. ومن المؤكد ان الفقرات والأقراص الغضروفية إضافة إلى الأربطة والعضلات تلعب دوراً مشتركاً في سلامة الظهر واي إصابة أو خلل أو مرض قد لا تؤدي فقط إلى آلام الظهر بل قد تؤدي إلى اضرار بالأعصاب والنخاع الشوكي.

يحتوي الظهر على 24 فقرة إضافة إلى عظمة المؤخرة والعصعص. يفصل بينها أقراص مطاطية ليثية تعمل على امتصاص الصدمات وكوسادات تتيح الحركة المرنة للفقرات، أيضا يحتوي 31 زوجاً من الأعصاب و40 عضلة إضافة إلى أوتار وأربطة عديدة.



أهم أسباب آلام الظهر الشائعة

تؤكد دراساتنا للمرضى بالآلام الظهر والتي شملت 8019 حالة، أن عدم المعرفة بالطرق المثلى للحركة ورفع الأشياء ولممارسة الرياضة المناسبة، هي المسئولة عن إجهاد العضلات في حوالي 62% من تلك الحالات



1. إجهاد وتقلص عضلات الظهر (Muscle Spasm & Strain) ويحدث نتيجة للحركات المضاجئة الغير صحية أو إنهاك العضلات أو الحمل الزائد وهو ألم وقسوتي في شكل طعنات شديدة تزداد مع الحركة.

د. فيكتور لامار

بلجيكا

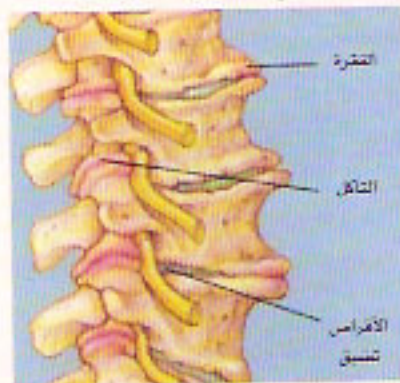




٢. **الإنزلاق الغضروفي أو ما يعرف بالديسك (Disc)** ويمثل 3% تقريبا من حالات آلام الظهر. وتحدث إصابة إحدى الوسادات (الأقراص) الغضروفية الموجودة بين الفقرات نتيجة تعرضها إلى إجهاد يفوق طاقتها أو كدمة مفاجئة مما قد يؤدي إلى تمزق الغضروف وبيروز السائل الداخلي إلى خارجه. والأعراض هي عادة ألم حاد يزداد مع أي مجهود ويقل عند الخلود إلى الراحة. وأكثر المناطق تعرضا هي المنطقة القطنية الواقعة في أسفل الظهر، ومن الضروري المسارعة في استشارة طبيب العظام لأن التأخر في العلاج قد يتسبب في عمليات تمزق متكررة (Wear and tear) كما يسبب ضغطا على الأعصاب مما يضر بالعضلات في المناطق المصابة.

اعتقد أن زيادة الوزن وعدم ممارسة الرياضة هي العوامل الأكثر خطورة والمسببة لخشونة المفاصل لدى كبار السن. خاصة لو اقترن ذلك بهشاشة العظام

د. ابراهام ميلفيد
الولايات المتحدة الأمريكية



٢. التهاب (خشونة) مفاصل العمود الفقري

(Osteoarthritis) نتيجة لتآكل الأقراص الغضروفية وبصبينا جميعا بدرجات متفاوتة بعد عمر (60) عاماً. وتزداد حدة الألم كلما إزداد وزن المصاب، ومن مضاعفاته الخطيرة الإنزلاق الغضروفي، وكسور الفقرات.

لاحظنا من خلال دراستنا أن الأطفال والراهقين المتميزين دراسيا. هم الأكثر عرضة للسمنة وآلام الظهر. لأنهم ببساطة يشنون أوقاتهم في الدراسة بدلا من ممارسة الرياضة لفترة مناسبة يوميا. وهو أمر يحتاج إلى توعية تلاحقة.

د. باربرا كاسل
الولايات المتحدة الأمريكية



٣. السمنة وخاصة عند

منطقة الوسط (الكرش) وخاصة مع زيادة الوزن بما يفوق 20% من الوزن الطبيعي حيث يصاب الإنسان بخشونة المفاصل وإجهاد العضلات إضافة إلى الألم الشديد.

إن جهلنا بطريقة حمل الأشياء، وطريقة الحركة قد تؤدي إلى إجهاد عضلات الظهر أوريا تمزقها. واعتقد أن مدارس رعاية الظهر تؤدي دورا هاما للغاية في توعية وتعليم الناس.

د. مايك كلارك
الولايات المتحدة الأمريكية



٥ . الأوضاع الغير صحية للجلوس، الوقوف، النوم أو رفع الأحمال، كذلك عند ممارسة بعض الرياضات بطريقة عنيفة أو غير سليمة خاصة رفع الأثقال أو دفع الجلة.



أؤكد أن الكي قد أفاد في علاج عديد من حالات الاصابة بعرق النسا ثم تستجيب للعلاج الطبي. بشرط أن يقوم بهذا العمل شخص خبير.

د. سليمان الدحماني
المملكة العربية السعودية

٦. **عرق النسا (Sciatica)** وهي حالة تمثل 10% تقريبا من حالات آلام الظهر واسمها مشتق من إسم العصب الذي يمتد من أسفل الظهر ليصل إلى الكاحل ولا علاقة لها بالإناث، والألم يزداد مع السعال أو المجهود ويحدث نتيجة تهيج العصب بتأثير الإلتهابات أو نتوءات مفاصل العمود الفقري.

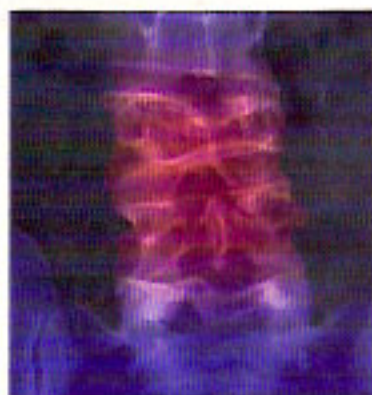
٧. **آلم الفقرات القطنية أو اللمباجو (Ankylosing Spondylitis)** وهو إحدى صور الأمراض الروماتيزمية التي تصيب أربطة ومفاصل العمود الفقري وقد يؤدي إلى تهتكها.

٨. **تشوهات وتقوس العمود الفقري** ويحدث فيها إنحناء للعمود الفقري لإحدى الجانبين أو للخلف أو للأمام على شكل (S) أو (C) وقد تتسبب في ضغط على الأعصاب والنخاع الشوكي. ومن الضروري أن يلاحظ الآباء وجود مثل تلك التشوهات في مرحلة مبكرة من عمر الطفل.

٩. **كبر السن** والذي يرتبط بالاصابة بوهن أو هشاشة العظام (Osteoporosis) والكسور الصامتة والكسور المنضغطة وأورام الفقرات أو الأورام الثانوية بالفقرات والمنقلة من أورام بمناطق أخرى من الجسم وضعف العضلات كما يرتبط كبر السن ببعض الأمراض المزمنة الأخرى والتي تؤثر على سلامة الظهر والجسم بصورة عامة.

أنصو أن التطور التقني توسائل التشخيص سيكون مذهلا في المستقبل القريب. لكننا بالتأكيد نملك الآن إمكانيات كافية ورائعة من تلك التقنيات

د. أولف سكاير
ألمانيا



لايمكن أن أنصو أن امرأة وصلت إلى الأربعين من العمر، ولا تعرف معدل (T score) الخاص بها، فهشاشة العظام الآن ظاهرة منتشرة ويجب تشخيصها مبكرا خاصة مع ارتفاع معدل الكبار بالسن الآن عن ذي قبل.

د. اليزابيث دول
الولايات المتحدة الأمريكية

١٠. **الإصابات، الحوادث والكسور.**

١١. **بعض الأمراض المختلفة** مثل أمراض الكلى، أمراض البروستاتا، أمراض الجهاز التناسلي أو ضيق النفق الفقري (Spinal Canal Stenosis) وكذلك مضاعفات مرض لين العظام.



الوقاية من آلام الظهر

وذلك يستدعي معرفة الطرق المثلى للوقوف، للسير، للجلوس والنوم، أيضاً معرفة الطرق الصحيحة لرفع الأحمال أو تحريك الأشياء الثقيلة، وتجنب السقوط والإصابات، كذلك التعرض المنتظم لأشعة الشمس المباشرة، والمحافظة على الرشاقة، والتغذية الصحية المتكاملة واخيراً ممارسة الرياضة وذلك ما سوف نستعرضه تباعاً.



الضغط الذهني لأصحاب الأعمال المكتبية يتحول إلى ألم عضوي نتيجة لإهمالهم في اختيار مقاعد ومكاتب وظروف عمل صحية. وأيضا لإهمالهم ممارسة الرياضة بانتظام. وهو أمر يكلفهم لنا باهظاً.

د. أحمد الشطي
الكويت



إلى أصحاب الأعمال المكتبية

الجلوس يمثل جهداً على العمود الفقري أكبر من وضع الوقوف. إحرص عند اختيار مقعدك على أن يكون متماسك التجيد. حتى تستد بمعظم ثقلك على عظام الحوض الكبيرة وعلى أن يكون إرتفاعه مناسباً حتى تكون ركبتك في نفس مستوى المقعد عند إراحة قدميك على الأرض.

ويجب أن يكون ظهر المقعد مقوساً من الخلف للأمام بحيث يناسب التقوسات الطبيعية الثلاثة الموجودة في الظهر وخاصة بالمنطقة القطنية. سطح مكتبك يجب أن يكون في مستوى الكوعين عند الجلوس. ومن الضروري تجنب الإنعناء على سطح المكتب، ومن المفيد أن تستشير طبيبك حول مدى ضرورة استخدامك لمساند أسفل الظهر، أو مشدات الظهر (الكورسيهات) لأن كلاهما قد يمثل سلاحاً ذو حدين... وعموماً فنتلك بعض من النصائح:

إجلس وقامتك منتصبية، إختر مكتباً ذو سطح مائل وماسكة للأوراق إن كنت من مستخدمي أجهزة الكمبيوتر، رتب مكتبك بحيث يكون كافة ما تحتاجه بصورة دائمة في متناول يدك لكي تتجنب كثرة الإنعناء وشد العضلات. لا تمسك سماعة التليفون بين رقبتهك وكتفك وإنما بيدك. خذ راحة لأداء بعض التدريبات البدنية البسيطة وبقاوع 5-10 دقائق كل ساعة... وربما تحتاج لإقناع مديرك بأداء تلك التدريبات معك.. على الأقل لكي لا يتهمك بإهمال عمك...!



وساداتك سر النوم بلا ألم...!



الترنبة والوسادة... معناها شراكة مع كل إنسان تثبت عمرة علي الاقل. وهو أمر يحتاج الي إختيار مبني على إدراك ومعرفة صحية. ومهما دفعنا من ثمن أكثر. فالأمر يستحق.

د. شتيهي فاجتر
المانيا

ما تحتاج إليه عند النوم، هو وسادة تسند العنق في وضع مريح دون أن تتسبب في شد عضلات الرقبة (العنق) بصورة مبالغ، ويستطيع الشباب النوم براحة حتى دون وسادة، غير أن رقبة الإنسان الأكبر سناً أصعب، وليس من السهل دفعها إلى الخلف. ولذلك فكبار السن يحتاجون إلى وسادة لسند الرأس في وضع إلى الأمام يتكيف مع تقوس وضع الرقبة، إذا كنت تنام عادة على ظهرك، فأنت بحاجة إلى وسادة غير سميكة. وإذا كنت تنام على أحد جانبيك فأنت بحاجة إلى وسادة سميكة إلى حد ما لسند الرأس، وفي كلا الحالتين تحتاج إلى وسادة غير بالغة (النعومة الرخاوة) ولا بالغة القسوة (الصلابة) ومن الأفضل استخدام وسادة طبية. أخيراً تذكر بأن الوسادات القديمة تصبح عادة أقل سمكاً وأكثر صلابة وربما تكون السبب في الألم...!

الأحسن... والأسوأ...!

- إن أسوأ أنواع الأرائك (الصوف) هي الأريكة التي تعتقد أنها مريحة...! أي تلك المنخفضة، اللينة، التي تغوص فيها، الأريكة الصحيحة يجب أن تكون متماسكة، لها مسند جيد لمنطقة أسفل الظهر وعلو مناسب يسمح بسند الظهر بحيث تبقى القدمان مستودتان على الأرض.
- مقعد السيارة يجب أن يكون متماسك التجديد، منحنى قليلاً إلى الخلف، ويفضل وجود مسند جانبي، وله ظهر مصمم ليناسب انحناءات الظهر وتذكر دائماً بأن مسند الرقبة إنما صنع لتستخدمه...!
- من الأفضل لتلاميذ المدارس استخدام حقائق الظهر عوضاً عن حقائق اليد، وهي الأفضل أيضاً بدلاً من الحقائق ذات العجل والتي يجرها التلميذ مستخدماً أحد الذراعين مسبباً ميلاً لعموده الفقري.



الأوضاع غير الصحية للنوم أو اللعب أو حتى الدراسية. وأيضاً الحقائق المدرسية الثقيلة أو المحمولة بطريقتة غير سليمة. جميعها قد تؤدي إلى إصابات لعضلات الظهر أو العمود الفقري بل وربما تشوهات بظهور أفتاننا يعانون منها طوال حياتهم.

د. سمير عبدالرازق
الكويت



الحذاء اللين أو العالي الثمن قد لا يكون الأفضل. علينا أن نتعلم ماهي مواصفات الحذاء الصحي. فذلك قد يوفر علينا العديد من المشاعر الصحية وبعضها خطر للغاية!..

د. كريستوفر شيلر
بريطانيا



• عند شرائك لإحدى المراتب، فلا تخجل ولا تشعر بالإحراج بل قم بتجربة النوم عليه لمدة 5 دقائق. اختر مرتبة اسفنجية صلبة مضغوطة وليست رخوة أو بالغة اللينة.

• **حذاؤك**.. لا يقل أهمية عن الوسادة أو المرتبة.. اختر حذاء له قاعدة (نعل) مصمم لإمتصاص وتوزيع ومساعدة إنتصاب القامة، وللأسف فقاعدة الحذاء الجلدية الصلبة هي الأسوأ. أما القاعدة المطاطية المصممة طيباً فهي الأفضل على الإطلاق.

• **عندما تقود سيارتك** فأجلس بعيداً عن عجلة القيادة بما يسمح لذراعيك أن تبقى ممتدة ومفرودة ولظهرك أن يكون معتدلاً. لا تقود سيارتك في رحلات طويلة دون أن تتوقف كل ساعة لتخرج وتؤدي بعض التدرجات البدنية البسيطة. والخبراء ينصحونك بعدم وضع محفظتك المثقلة بالأوراق في جيبك الخلفي أثناء القيادة لأنها قد تتسبب في الآم بالعمود الفقري!..

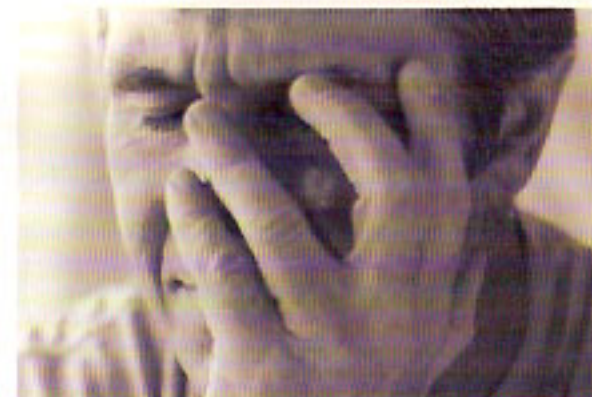
• **على الأم الحامل** خاصة في شهورها الأخيرة، تجنب حمل طفل آخر حتى لو كان ذلك لإرضائه فذلك يضع ضغطاً غير متوازن على العمود الفقري المجهد بالحمل.

• **أثناء الحمل** على الأم أن تحرص على النوم على أحد الجانبين وعدم التوقف عن ممارسة التمارين الرياضية المناسبة، واستشارة الطبيب المعالج.

• استخدام **الأحذية ذات الكعب العالي** قد تضيف إلى طولك بضعة سنتيمترات، غير أنها بالتاكيد ستسبب في إيلام ظهرك لأنها تدفع بثقلك إلى الأمام!..

• إذا كان **صدرك (ثدياك)** لهما حجم كبير فمن الضروري إرتداء مشدات صدر بحالات عريضة منعا لآلام الظهر، الكتفين والرقبة.

• إحرص على **التعرض لأشعة الشمس** المباشرة يوميا لمدة 15 دقيقة قبل العاشرة صباحاً أو بعد الثالثة عصرا، وإجعلي الحليب، الأسماك، الألبان، والبيض ضمن غذائك المعتاد.



إن يعاني حوالي 90% ممن هم فوق عمر الستين عاماً من الآم الظهر. معناه أننا لم نقدم لهم التوعية الصحية الكافية حول نظم غذائهم وحركتهم والرياضة اليومية الواجب ممارستها.

د. دانييل هيرمان
الولايات المتحدة الأمريكية

الفحص الأولي للمولود. يجب أن يشمل تشخيص العيوب والتشوهات الخلقية بالعظام في مرحلة مبكرة. لأن علاجها يكون أسهل وقيل أن تحدث مضاعفات خطيرة.

د. أوشا راجارام
الكويت



تدريبات يومية لحماية وتقوية الظهر.

لتكن تلك التدريبات جزءاً من برنامجك الرياضي اليومي. ويقترح الخبراء أن تمارسها يوميا لمدة لا تقل عن 15 دقيقة. ويمكنك استشارة الطبيب المعالج إذا كنت تعاني بالقليل من أي اضطرابات صحية بالظهر ليحدد لك ما تحتاجه منها.



ارقد على ظهرك على سطح صلب، قرب ركبتيك اليمنى من الصدر وأبقها حوالي 30 ثانية، كرر التدريب للركبة اليسرى. وكرر ذلك 5 مرات لكلا الركبتين. ارفع ركبتيك إلى الأعلى مع ذراعيك حتى يلامس الركبتين المثنيتين، أبقها هكذا 30 ثانية ثم اخفض رأسك حتى تلامس السطح الصلب. كرر التدريب 5 مرات.



ارقد على بطنك وضع وسادة مريحة أسفل البطن ومنطقة الحوض. اثني ساقيك اليمنى لأعلى وأبقها هكذا 30 ثانية وكرر التدريب لكلا الساقين 5 مرات. ارفع ببطء ساقيك اليمنى ممدودة إلى الجانب الأيسر اثني الجذع وأبقها كذلك لمدة 30 ثانية وكرر التدريب لكلا الساقين 5 مرات.



اجلس على كرسيك إلى قاعدة صلبة، بهذه إتخني للأسفل وأبقها هكذا لمدة 30 ثانية وكرر التدريب 5 مرات، لا تقوم بهذا التدريب لو كنت مصابا بوهن (هشاشة) العظام. اجلس معتدلا، اثني كعقبك إلى الخلف وأبقها كذلك 30 ثانية ثم أعدهما للأمام. وكرر هذا التدريب 5 مرات.



تنفس وضعية الشكل التوضيحي، إنزل ببطء بطنك وظهرك وأبقها هكذا 30 ثانية ثم ارفع ظهرك وأبقها كذلك 30 ثانية. كرر هذا التدريب 5 مرات.



الأوضاع المثالية للحركة..

إذا كنت تعاني من آلام الظهر (أو حتى لم تعاني بعد) فتلك توصيات الخبراء حول أفضل الأوضاع للحركة.

● **الوقوف المثالي**... قف منتصباً وكتفك للخلف وليست للإمام. ولا تسمح لبطنك أن تتدلى للأمام حتى لو اضطررت ذلك لتشي ركبتيك قليلاً.



● **الجلوس المثالي**.. اجعل ظهرك معتدلاً.. ضع كامل قدميك على الأرض. ويجب تكون ركبتيك على نفس مستوى المقعد (كما في الشكل).



● **النوم المثالي**.. أرقد على أحد جانبيك وضع وسادة بين ركبتيك.. أو أرقد على ظهرك وضع وسادة أسفل ركبتيك.. وأسوأ أوضاع النوم هو الرقود على المعدة..!



● **الرفع المثالي**.. تمنع في الشكل التوضيحي.. حيث لا تشي ظهرك.. وتجعل عضلات الساقين هي القوة الرافعة وليس عضلات الظهر.



في مدرستا للعناية بالظهر تخصص 8 ساعات كاملة للتدريب على كيفية الوقوف أو المشي بطريقة صحيحة. فمجرد حمل الحقيبة الشخصية يوميا يحتاج الي وعي وادراك بالطرق السليمة لذلك..!

د. أن اندرو
الولايات المتحدة الامريكية

كل من يجلس حوالي 6 ساعات أو أكثر يوميا بحاجة الي معرفة الطريقة الصحيحة للجلوس وكيفية إختيار المقاعد ذات التواصفات الصحية.

د. روبرت سيمونز
الولايات المتحدة الامريكية

علينا ان نهتم بالأوضاع الصحية للنوم وليس بالأوضاع التي اعتدناها. فساعات النوم المطوية تؤثر بصورة كبيرة في سلامة أوتعاب الظهر.

د. كارول فري
الولايات المتحدة الامريكية

إصابات الظهر لدى الشباب تحدث في معظمها بسبب سوء طريقة حمل الأشياء والأوزان. ولتأنيب فالعديد منهم لا يهتم بعلاج إصابات العضلات بصورة كاملة.

د. كاي ميتشيل
الولايات المتحدة الامريكية



ماذا تفعل للتخلص من آلام الظهر البسيطة أو المتوسطة الحدة..!

- **الكمامات** .. لو أصاب ظهرك ألم بسيط فإمكانك وضع كمادات باردة (باستخدام حاوية مطاطية يوضع داخلها الثلج، وتتوفر في الصيدليات) على مكان الألم لمدة لا تتجاوز 20 دقيقة تتكرر أكثر من مرة يومياً. وبعد زوال الألم الحاد مع استمرار الشعور بتقلص عضلات الظهر، يمكن استخدام الكمامات الدافئة أيضاً لمدة لا تتجاوز 20 دقيقة في كل مرة، وعند استخدام الحاويات المطاطية إحذر من المياة الساخنة جداً لأنها قد تسبب ضرراً أو حرقاً بالجلد.
- **الأدوية المنزلية** (Over the counter medications) يمكنك تناول بعض مسكنات الألم المعتدلة أو الأسبرين أو (الإيبوبروفين) ولكن تأكد من طبيبك المعالج أنها لا تتعارض مع أدوية أخرى تتعاملها لأسباب أخرى..!

آلام الظهر الشديدة أو الإصابات..

لا تتردد في مراجعة الطبيب المعالج والذي سينظرك سريريا وقد يجري بعض الفحوصات المخبرية أو الإشعاعية والتي تقدمت كثيراً في تقنياتها وأصبحت بالفعل تقدم تشخيصاً دقيقاً. بعدها سيصف لك بعضاً من **الأدوية** وقد ينصحك بالاستمرار في عمل الكمامات، أو استخدام **تقنية تنشيط الأعصاب كهربائياً (TENS)** والتي تفيد كثيراً في علاج عرق النسا (Sciatica) وقد ينصحك بممارسة تدرجات رياضية منزلية أو تحت إشراف اخصائي للعلاج الطبيعي، وفي الولايات المتحدة الأمريكية ينصح الأطباء مرضاهم بمراجعة **مدارس العناية بالظهر (Back Schools)** حيث ينتشر الآن ما يزيد عن 600 مدرسة متخصصة. وأحياناً قد تكون **الجراحة** هي العلاج الأمثل أو ربما الوحيد.

وأخيراً.. للغلاف قصة..؟



المعرفة بأساسيات التغذية الصحية. والمعرفة بطرق الحركة السليمة المناسبة لخصيولوجية الجسم. وممارسة الرياضة بصورة منتظمة ومناسبة للعمر.. جميعها طرق للوقاية من الأم ومتاعب الظهر.



سلسلة المعرفة طريق الوقاية

- الطفيليات المعوية
- متلازمة دوان
- الإستساخ
- سلامة المولود (019)
- الرضاعة الطبيعية
- المعاناة والأمل
- الأمراض المتناقلة عبر الجنس
- شلل الأطفال
- المنشطات وشم الكمال
- الإكتئاب (015)
- سرطان البروستاتا (018)
- الوقاية من السرطان
- مرض الليشمانيا
- مرض البروسيلا
- الأسلحة الكيماوية والبيولوجية
- إدمان النيكوتين (005)
- إدمان الكحوليات (004)
- المخدرات الطبيعية (001)
- المخدرات المصنعة (002)
- المخدرات التخليقية (003)
- التفاحة والكمثرى
- كيف تستعيد رشافتك
- غداؤك والسعرات الحرارية
- الأم الرأس والرقبة (010)
- آلام الظهر (011)
- الرجل بعد الخمسين
- سن التغيير (016)
- الفتاة وعمر الزهور
- هشاشة العظام (020)
- اللحوم والأمراض (007)
- الحساسية والربو الشعبي
- لين العظام
- مرض السكر (006)
- فقر الدم (008)
- قرحة المعدة (009)
- الأم الصدر (012)
- الأم المفاصل (013)
- الأزمات القلبية (014)
- حوادث الطرق
- صحتك في السفر
- صحتك في رمضان
- صحتك في الحج
- صحتك في البر
- أسنانك ... مرآة صحتك
- إرتفاع ضغط الدم (017)

تطلب أياً من تلك الإصدارات المجانية.. يرجى مراسلة

الصندوق الوقفي للتنمية الصحية

فاكس 2532642 بريد الكتروني afhd@ayna.com

شارك معنا من خلال اقتناك

صدقة جارية
لخدمة الدين والمجتمع

بقيمة
دك
ومضاعفات

السهم الوقفي

ماتلد 804777 (00965) - فاكس 2532640 (00965)

عنوان المراسلة: عرب - 482 لصفحة - الرمز البريدي 13005 الكويت

رقم حساب الصندوق: 110137044/8 - بين البنوك الكويتي - المركز الرئيسي

الأمانة العامة للأوقاف

الصندوق الوقفي للتنمية الصحية

