



مكتب شؤون العلاج الطبيعي



مستشفى العديان

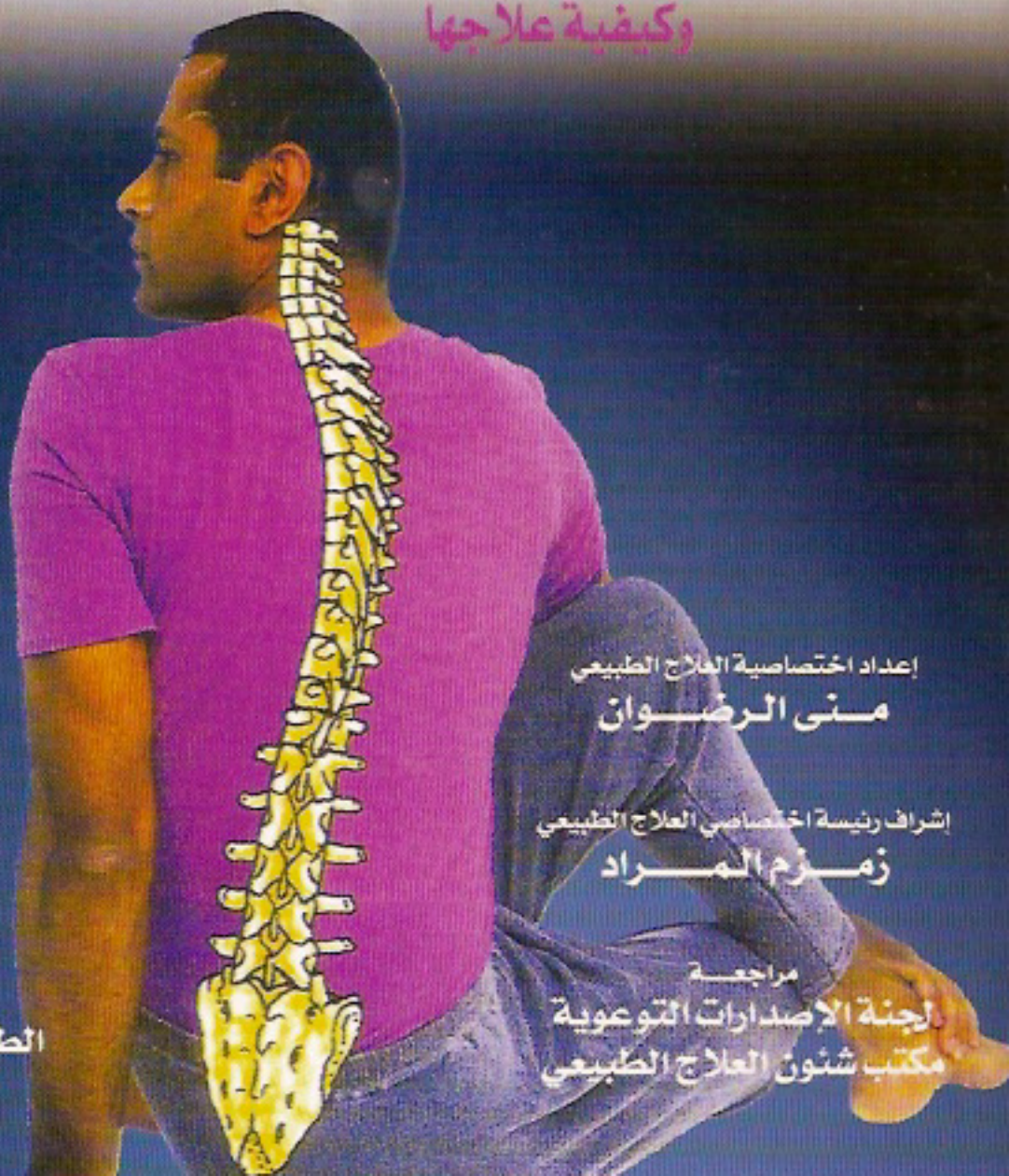


الامانة العامة للأوقاف

# خشونة الرقبة والظهر

(الالتهاب العظمي المفصلي للظهر والرقبة)

وكيفية علاجها



إعداد اختصاصية العلاج الطبيعي

منى الرضوان

إشراف رئيسة اختصاصي العلاج الطبيعي

زمزم المراد

مراجعة

لجنة الإصدارات التوعوية

مكتب شؤون العلاج الطبيعي

الطبعة الثانية

## كيف تعتنى بعمودك الفقري

إن العمود الفقري يعتبر تحفة رائعة من الهندسة الدقيقة، إنه يكيف الجسم للتأقلم مع متطلبات السير بانتصاب فهو مجهز بشكل قوي ولين بحيث يكون دعامة قوية لارتكاز الجسم وشد أواصره ويمكنه في نفس الوقت من موافقة وضع الجسم في مختلف حركاته.

العمود الفقري مؤلف من عدة بنى مختلفة والتي يمكن أن تصاب جميعها بأذى ميكانيكي ينجم عنه ألم في الظهر أو الرقبة، وحتى حين لا يكون الألم جدياً كفاية للتعطيل عن العمل يبقى مزعجاً ويؤثر على حياة الكثير من الأشخاص.

جرى إعداد هذا الكتيب للمساعدة على التعرف على مشاكل العمود الفقري والعمل على معرفة أسباب آلام الظهر والرقبة وبالتالي معالجة هذه الأسباب من أجل منع هذه الآلام من التأثير على حياة الإنسان والتركيز على استرداد الحركة بأسرع وقت ممكن باتباع النصائح الموجودة في هذا الكتيب.

## بنية العمود الفقري

- يتألف العمود الفقري من ٣٣ فقرة مفصولة عن بعضها البعض بواسطة أقراص غضروفية تسمى ديسك، وسط الديسك مادة لينة تحتوي على ٨٥% ماء ويعمل الديسك على امتصاص الصدمات كما تسمح الأقراص الغضروفية بالاشتراك مع المفاصل الجانبية بحركات العمود الفقري.

■ **الحبل الشوكي**: أحد أبرز وظائف العمود الفقري هو حماية الحبل الشوكي، من أي ضرر يلحق بالعمود الفقري قد يصيب أعصاب الحبل الشوكي أو فروعه مما يؤدي لظهور ألم أو يسبب شلل في أي جزء من الجسم.



## الأربطة

عبارة عن نسيج ليفي قوي يمتد من عظم إلى آخر لحماية المفصل وتعزيزه.

## العضلات

■ **عضلات الظهر**: مصممة للتقلص والاسترخاء،

حين تتقلص العضلة تسحب العظم وتولد الحركة كما أنها تحافظ على الوضعية وتولد حرارة الجسم، وتعمل على المحافظة على محاذاة الفقرات وتبقى العمود الفقري مستقراً ومنتصباً.

■ **عضلات البطن**: تعمل عضلات البطن على فرض شد أمامي لموازنة الشد الخلفي لعضلات الظهر، وتتقلص للسماح للعمود الفقري بالانحناء.

## تعريف الخشونة

هو حالة ناتجة عن تلف في الغضروف المحيط بالمفصل مما يتعارض مع حركته الطبيعية السهلة، فنجد أن سطح غضروف المفصل قد صار خشناً ونتيجة لذلك تصبح حركة المفصل خشنة مفتقدة لليونة ويشعر المريض بالألم بعد استعمال المفصل المصاب، كما يتعرض المفصل لنوبات من الإلتهاب تكون مصحوبة بالألم حاد ومزید من الصعوبة في الحركة، وهذا يؤثر على الأعصاب أو الأربطة المحيطة بالفقرات فتؤدي لأعراض مثل التنميل وفقد الإحساس وضعف العضلات والشكوى من صداع من مؤخرة الرأس وألم بالرقبة عند التهاب الفقرات العنقية قد يفسر أحياناً بطريقة خطأ لأنه يكون مصحوباً بانخفاض في الضغط.

## أسباب الخشونة



إن آلام الظهر الحادة هي مشكلة مزمنة وطويلة نتيجة أخطاء معينة تزيد من الضغوط المفروضة على العمود الفقري والعضلات الفقرية لدرجة الوصول إلى نتائج وخيمة قد تسبب المأحداً في الظهر والرقبة تؤدي إلى تلف في الأنسجة المحيطة في العمود الفقري ومن الأسباب:

١- **وزن الجسم**: معظم أصحاب الوزن الزائد تتركز عندهم الزيادة في منطقة البطن، وهذا يضعف عضلات البطن ويصعب عليها تحمل العمود الفقري وهكذا يصبح العمود الفقري أكثر هشاشة من دون التحكم الجيد في العضلات، كما أن عضلات البطن تدعم العمود الفقري خلال أي نشاط مجهود، مثل الرفع أو الحمل، وحين تكون عضلات البطن مشدودة تتحمل بعض الوزن مما يخفف من الجهد على العمود الفقري.

٢- تعتبر **الوضعية** الشيء الأساسي في تحديد صحة عمودك الفقري والوضعية السيئة هي السبب الرئيسي لمشاكل الظهر والرقبة، إنها تؤدي إلى خلل مبكر للعظام ومفاصل العمود الفقري وتسبب توتراً وخللاً في توازن العضلات وتولد أربطة رخوة أو مشدودة بإفراط وتكون النتيجة المأ مبرحاً في الظهر والرقبة. إذ إن الطريقة المثلى للاعتناء بالعمود الفقري هي تعلم الوضعية الصحيحة ومن ثم الحفاظ عليها في كل نشاطات الحياة اليومية.

### ٣- التهاب مفاصل العظام

٤- **العوامل الوراثية**: وأن يكون هناك ضعفاً وراثياً بالمفاصل يساعد على حدوث الأصابة في سن مبكر.

٥- **التمارين غير الملائمة**: فالغضروف في المفاصل يكون عليه سائل لتسهيل الحركة، ولكن إنتاج هذا السائل يتضاءل إذا لم تتحرك المفاصل بشكل صحيح مما يزيد من الاحتكاك.

٦- **التمارين المفرطة**: فالاستخدام المفرط والمتكرر للمفاصل يزيد من سرعة تلف الغضروف كما أنه يزيد من احتمال الضغوط والإجهاد.

٧- **كسر سابق في العظم**: وهذا يزيد من الاحتكاك.

## العلاج

- ١) استعمال المسكنات والأدوية المضادة للالتهاب.
- ٢) الاستعانة بوسائل العلاج الطبيعي كالموجات القصيرة أو الضوق صوتية أو عمل شد عنقي في حالة حدوث ضغط على الأعصاب مصاحب لالتهاب المفاصل العنقية ويتم بواسطة جهاز خاص في عيادات العلاج الطبيعي أو طوق للرقبة لعمل شد خفيف للعنق. كما يمكن إجراء الشد في بعض حالات آلام الظهر السفلية لبعض حالات الالتهاب المزمن.
- ٣) كمادات الماء الساخنة للعنق والظهر كذلك الدش الموضعي للعنق والظهر يساعد على زوال تقلص العضلات وتسكين آلام الظهر والعنق،
- ٤) ممارسة السباحة وتعتبر من أفضل الوسائل الطبيعية للوقاية والعلاج من آلام الظهر.
- ٥) المحافظة على العضلات المحيطة بالعمود الفقري ومجال حركته بقدر الإمكان وهذا يتحقق من خلال تطبيق برنامج للتمارين العلاجية بشكل مستمر.
- ٦) الوقاية والعلاج من زيادة وزن الجسم.
- ٧) العلاج الجراحي: وهذا يلجأ إليه في حالات التهاب المفاصل العنقية المصحوبة بضغط على جذور الأعصاب أو الحبل الشوكي مما يؤدي لشلل جزئي أو كلي لبعض عضلات الأطراف.

## كيف تتجنب آلام الظهر والرقبة؟

### إرشادات عامة

- ممارسة الرياضة.
- اتخاذ أوضاع صحيحة أثناء الحركة والتعامل مع الأشياء
- اختيار أثاث (فراش أو كرسي) ليهيئ وضع صحي مريح للجسم.
- الاهتمام بتناول غذاء يمد العظام بالعناصر الضرورية لعملية البناء والتجديد وفي المقدمة تناول اللبن لاحتوائه على نسبة مرتفعة من الكالسيوم.
- الوقاية والعلاج من زيادة الوزن.
- التقرب إلى الطبيعة والاستفادة من عناصرها الصحية مثل: أشعة الشمس، الهواء النقي، مياه البحر.
- الحد من مساوئ الحياة العصرية: تجنب الانفعال والتوتر النفسي تقليل الاعتماد على وسائل الراحة كالسيارة وزيادة النشاط الحركي.

## الأوضاع المثالية للحركة

إن التعود على التحرك بطريقة صحيحة أثناء ممارسة الأنشطة المختلفة كقيادة السيارة أو حمل الأثقال شيء أساسي للوقاية من أوجاع الظهر والرقبة:

### - الوضع السليم للجلوس:

الجلوس على النحو الخاطئ: تجنب الجلوس على كرسي دون وجود مسند للظهر أو الانحناء للأمام أثناء الجلوس فذلك سوف يفاقم أي ألم في الظهر ويسبب تيبسا في الظهر



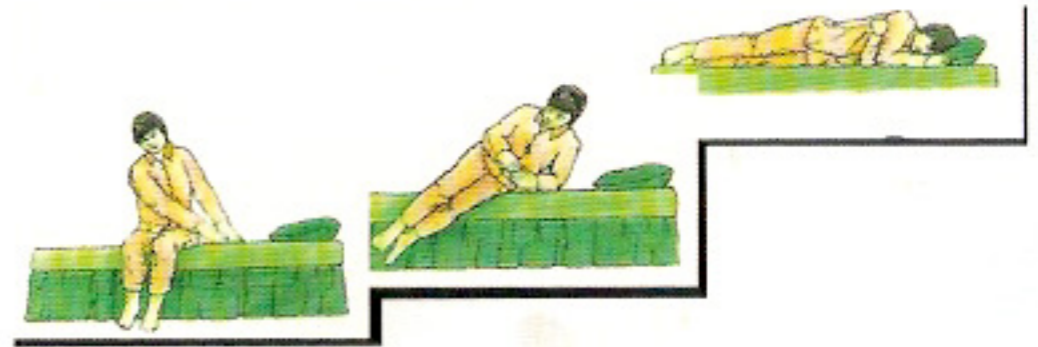
الجلوس على النحو الصحيح: حاول الجلوس مستقيما مع الحفاظ على الانحناء الطبيعي لظهرك وعلى الوضع الأفقي لقدميك على الأرض



مكان العمل: حافظ على اقترابك مما تعمل عليه دون أن تتحني إلى الأمام ومن المهم أيضا الجلوس منتصباً عند العمل على مكتب وأن تستخدم عند الضرورة سطحاً مائلا كما هو موضح بالصورة



### - الطريقة الصحيحة للقيام من الفراش:



### - الوضع الصحيح لرفع حمل ثقيل:

عند رفع حمل من على الأرض يراعى الاقتراب من الغرض مع الحفاظ على استقامة الظهر وتثبيت الساقين على الأرض بحيث يقع عليها أغلب الجهد.



### - طريقة التقاط شيء من الأرض:



### - طريقة تناول شيء من على الرف:



لا بد من ثني الركبتين ثنيا خفيفا أثناء القيام بذلك لتجنب حدوث شد بعضلات الظهر

## - الطريقة الصحيحة للوقوف والمشي:

■ **الوقوف:** حتي تقف دائماً في وضع صحي مريح لعضلات الجسم والظهر خاصة اجعل مفصلي الركبتين مرتخيتين قليلاً، مع هبوط المقعدة لأسفل بدرجة بسيطة، واجعل صدرك مرفوعاً مع سحب البطن للداخل وجذب الكتفين للخلف ولأسفل، وشد العنق لأعلى بعيداً عن المستوى الكتفين، إن الوقوف على نحو سيء مع انحناء العمود الفقري سوف يؤدي في نهاية المطاف إلى ألم في الظهر لذا عليك الوقوف منتصباً مع توزيع وزنك بالتساوي على القدمين.



■ **المشي:** اجعل دائماً ركبتك المثنية في اتجاه الجسم للأمام أثناء تبادل الخطوات ولا تدفعها خارجاً وراسك مرتفعة وذقنك ثابتة ثم قم بالسير بطريقتك الطبيعية وهز ذراعيك بتلقائية على جانبيك.



## - فحص الحذاء والوسادة الطبية:

■ **الوسادة الطبية:** إن استعمال عدد زائد من الوسائد يخضع رقبتك لفتل (التواء) جانبي ينتقل إلى ظهرك ويفضل بوجه عام استعمال وسادة واحدة لا بالغة النعومة ولا بالغة القسوة بحيث يكون راسك ورقبتك بنفس مستوى بقية جسمك عندما تتمدد على جانبيك.



■ **الحذاء:** إن انتعال الكعب العالي يجعل الجزء السفلي من الجسم مائلاً نحو الأمام فتضطرين إلى تقويس الجزء العلوي من جسمك إلى الوراء للتعويض مما يعرض الظهر للإجهاد.

■ **اختر حذاء له قاعدة (النعل):** مصمم لامتناس وتوزيع ومساعدة انتصاب القامة وللأسف فقاعدة الحذاء الصلبة هي الأسوأ أما القاعدة المطاطية المصممة طبيياً فهي الأفضل.

## الأعمال المنزلية:

تمضي معظم النساء مقداراً كبيراً من وقتهم في المطبخ المليء بمساحات العمل التي تكون كلها بارتفاع محدد وهذا مما يسبب مخاطر للمصابين بألم الظهر، كما أن رفع لوازم الطبخ ثقيلة الوزن قد تسبب التوتر بالظهر، وخصوصاً إذا كانت موجودة في رفوف عالية أو منخفضة جداً.

## أسطح العمل:



إن رفع سطح العمل يتيح لك إبقاء ظهرك مستقيماً ومسترخياً.



حين يكون سطح العمل منخفضاً جداً، يتوجب عليك حني ظهرك للعمل

## غسل الصحون:



إن الوقوف بالقرب من وعاء غسل مرتفع يسمح للظهر بالبقاء منتصباً



إذا كان المجلى منخفضاً جداً، عليك الانحناء إلى الأمام مما يسبب التواء الظهر

## تخزين اللوازم:



لا تضعي سوى الأشياء الخفيفة الوزن على الرفوف العالية، أما الأشياء الثقيلة فينبغي تركها في متناول اليد



عليك حني الركبتين وليس الظهر لالتقاط الأشياء الثقيلة عن سطح الأرض

## أنواع المراتب الطبية:

عند شرائك لإحدى المراتب، فلا تخجل ولا تشعر بالإحراج بل قم بالتجربة عليها لمدة خمسة دقائق، وقد يكون من الخطأ اختيار سرير صلب جداً وقاسي جداً ظناً أنه مفيداً لظهرك، وعندما تختار السرير تمدد بعض الوقت للتأكد من أنه غير طري كثيراً ولكنه مريح.



## النوم:

ارقد على جانبك وضع وسادة بين ركبتيك، وإن كنت تنام على ظهرك ضع وسادة تحت ركبتيك للتخلص من كل ضغط مفروض على العمود الفقري، وإن كنت تنام على بطنك ضع وسادة تحت القدمين وسادة أخرى تحت بطنك.

## الوضع الصحيح للنوم



## التمارين الرياضية

يجب اتباع برنامج تمارين بسيط وآمن على نحو مرحلي ومتزايد تدريجياً، في البداية، قم بالتمارين التالية مرة أو مرتين، ثم زدها تدريجياً حتى ست مرات في اليوم، وفق ما يسمح به ظهرك، يحتاج الكثيرون لأنواع مختلفة من التمارين، ولكن يجب عدم القيام بها إلا بتوجيه من اختصاصي العلاج الطبيعي لأن بعض التمارين يمكن أن تفاقم بعض أنواع ألم الظهر، ويتوقف ذلك على مشاكل كل حال على حدة.

### تمارين الظهر:

**التمرين الأول:** تمدد على الأرض، ابق ساقيك مستقيمتين وارفع كل ساق بالتناوب قليلاً فقط عن الأرض كرر التمرين ..... مرة.



**التمرين الثاني:** تمدد على ظهرك على الأرض مع وضع وسادة تحت رأسك، اثن ذراعيك فوق صدرك، ارفع رأسك وكتفيك قليلاً عن الأرض ثم تمدد من جديد واسترح، كرر التمرين ..... مرة.



**التمرين الثالث:** تمدد على ظهرك على الأرض، شد عضلات معدتك وابتسط الجزء المنقوس أسفل الظهر على الأرض، ثم استرح، كرر التمرين ..... مرة.



**التمرين الرابع:** تمدد على ظهرك، مد يديك على جانب أحد فخذيك باتجاه ركبتيك. عد إلى الوضع المستقيم ثم كرر الحركة على الجانب الآخر (منظر من أعلى) كرر التمرين ..... مرة.



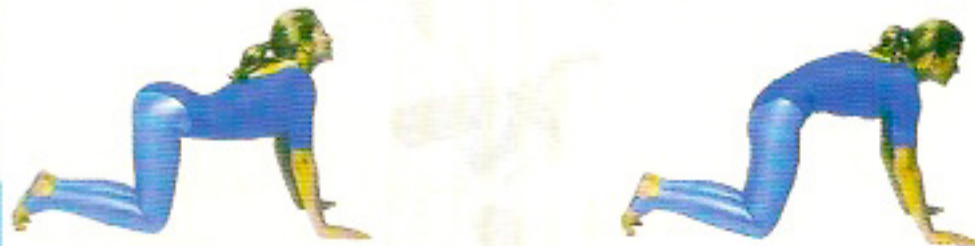
**التمرين الخامس:** الخطوة الأولى تمدد على ظهرك على الأرض، اثن ركبتيك بحيث تكون قدمك منبسطين على الأرض، الخطوة الثانية ارفع مؤخرتك في الهواء بشد عضلات معدتك مع إبقاء الظهر مستقيماً كرر التمرين ..... مرة.



**التمرين السادس:** تمدد على بطنك على الأرض ثم ارفع جسمك إلى الأعلى واضغط **Press up** بيديك ولكن مع إبقاء ظهرك مستقيماً كرر التمرين ..... مرة.



**التمرين السابع:** الخطوة الأولى اركع على الأربع، قوس ظهرك للأعلى، الخطوة الثانية قعر ظهرك، ابسط ظهرك أفقياً وكرر التمرين ..... مرة.



**التمرين الثامن:** الخطوة الأولى قف واسند ظهرك إلى الحائط، مع السماح لظهرك بتشكيل تجويفه الطبيعي، الخطوة الثانية شد عضلات بطنك بحيث ينبسط ظهرك أفقياً على الحائط ثم عد إلى الوضع الطبيعي، كرر التمرين..... مرة.



### تمارين الرقبة:

اسحب الذقن للداخل لمدة..... ثواني،  
كرر التمرين.....



كما يمكنك أداء نفس التمرين في وضع الاستلقاء



أدر رأسك نحو الكتف الأيمن لمدة..... ثواني،  
كرر التمرين.....



كرر نحو الكتف الأيسر،..... ثواني،  
كرر التمرين.....



مل برأسك نحو الكتف الأيمن لمدة..... ثواني،  
كرر التمرين.....



كرر نحو الكتف الأيسر لمدة..... ثواني،  
كرر التمرين.....



اسحب الذقن للخلف ثم مل برأسك إلى الأمام  
لمدة..... ثواني، كرر التمرين.....



مل برأسك للخلف لمدة..... ثواني،  
كرر التمرين.....

