

آلام الظهر والتمرينات الرياضية

الأعراض الشائعة :

- آلام الظهر تصيب ٤ من كل ٥ أشخاص في وقت ما من حياتهم.. وهو يأتي الثاني من حيث الترتيب للاضطرابات الأليمة بعد الصداع.
- الألم في منطقة العمود الفقري قد يكون ناجماً عن إصابة.. أو قد يحدث تلقائياً. وإن معظم المصابين الذين يعانون من هذا الألم يتركز في الجزء السفلي من الظهر أو في المنطقة القطنية.
- تؤكد الدراسات الحديثة أن نسبة ضئيلة (أقل من ١٥%) من حالات الآلام الظهرية السفلية يمكن إرجاعها لخلل بنيوي مثل انفتاق النواة اللبية (ديسك)، التهاب المفاصل أو الأورام المختلفة.
- في معظم الحالات يكون العجز بسبب ضعف في الجهاز العضلي المحيط بالعمود الفقري أو بسبب أوضاع وقوف وجلس غير عادية أو صحية. لذلك كانت أهم عناصر علاج آلام الظهر تكمن في تقوية وحماية العضلات الداعمة للعمود الفقري، والحفاظ على أوضاع جلوس ووقوف صحية سليمة.
- ومع تقييم الطبيب وإرشاداته، ووعي المريض ورضيته في الشفاء، يستطيع مرضى آلام الظهر معالجة أنفسهم في معظم الحالات...



كيف يبدأ ألم الظهر ؟

- يتألف العمود الفقري من ٣٣ جزءاً عظمية أو فقرة تتصل مع بعضها بنسج قاسية تدعى الأربطة. وتتمركز الجذور العصبية من خلال فتحات بين الفقرات لذلك فإن الشني العنيف للظهر أو فشل الدعم العضلي قد ينتج عنه انقراض عصبي مؤلم.
- وإن العصب الوركي الذي يمتد من المنطقة القطنية حتى الردفين، الساقين وأصابع القدمين، معرض بشكل خاص للتأثر بمثل هذا الانضغاط.
- الحالة التي تعرف باسم (الم النسا - Sciatica) هي حالة كثيراً ما ترافق آلام الظهر السفلية وعادة ما تترافق بتمزق أو انفتاق النواة اللبية.
- ينشأ الألم أيضاً حين تتشنج العضلات، وبالرغم من أن هذا التشنج قد يحدث كردة فعل وحماية، إلا أنه يزيد من الانزعاج بقطعته للدورة الدموية وإثارة ارتكاس التهابي... إن أي إجهاد من أي نوع (جسدي أو نفسي) قد يسبب تشنجات في العضلات التي لم تتعود التمرين والتي أسيء استخدامها..

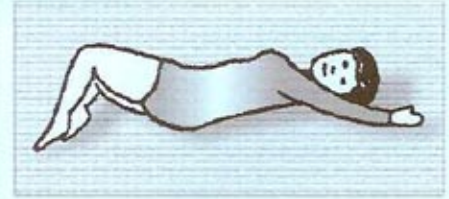
السببات الأساسية :

- آلام الظهر المتكررة التي تتسبب عن سوء عمل العضلات التي تدعم العمود الفقري يمكن إرجاعها إلى حالات معينة، منفردة أو مجتمعة ● نمط حياة يكثر فيه الجلوس ● زيادة في الوزن ● وقفة أو جلسة غير صحية ● ضعف عام في العضلات وما إلى ذلك من حالات أخرى..
- وإن نوعية التمرينات الرياضية التي يمارسها الناس كثيراً الجلوس (ذوو الأعمال المكتسبة...)، تخفق في تقوية العضلات التي تدعم أسفل الظهر مثل رياضة التنس والجولف... وقد تثير مشاكل وآلام الظهر..



تمارين تقوية عضلات البطن والظهر . . .

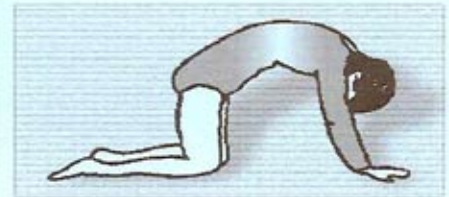
استلق على ظهرك، اثني الركبتين، ادفع الركبتين في اتجاه واحد وفي نفس الوقت ادفع بالراس واليدين بالاتجاه الآخر، اثبت في هذا الوضع لمدة ٥ ثواني ثم كرر.



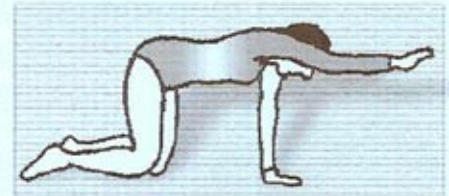
ابدأ التمرين بالجلوس على الركبة واليدين، ارجع بظهرك إلى الخلف بالجلوس على الكاحلين لمدة ٥ - ١٥ ثانية، ارجع إلى وضع البداية وكرر.



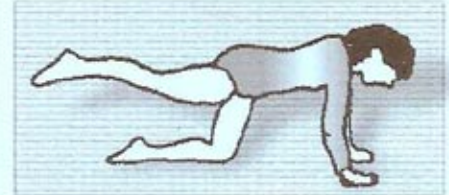
ابدأ التمرين بالوقوف على اليدين والركبتين (القطعة) ارفع ظهرك إلى أعلى على شكل قوس اثبت في هذا الوضع لمدة ٥ - ٢٥ ثانية، ارجع إلى وضع البداية وكرر التمرين.



اتخذ وضع (القطعة) كما في الشكل. ارفع إحدى اليدين باستقامة إلى الأمام لا ترفع رأسك، اثبت لمدة ٥ ثواني وكرر مع اليد الأخرى.



ابدأ التمرين بوضع (القطعة) ارفع الساق إلى الخلف باستقامة مع الظهر والرأس لمدة ٥ ثواني. كرر مع الرجل الأخرى.



استلق على ظهرك مع ثني الركبتين. اضمم يديك إلى صدرك، ارفع رأسك مع الكتفين إلى أعلى، عد إلى وضع البداية. كرر التمرين.



استلق على ظهرك مع ثني الركبتين. ارفع أسفل الظهر إلى أعلى ببطء (مثل الجسر). اثبت في هذا الوضع لمدة ٥ ثواني، ثم ارجع إلى وضع البداية.



إعداد :

معصومة إبراهيم قمبر

اختصاصية العلاج الطبيعي مستشفى مبارك الكبير



شركة الدائرة المركزية
CENTRAL CIRCLE CO.
MEDICAL EQUIPMENT - SALES & SERVICE



Advanced Technology Company
شركة التقدم التكنولوجي



شركة المعجل للأدوية
Al-Mojil Drug Co.



Tareq co. w.l.l.



شركة محمد ناصر الهاجري والأولاد ذ.م.م.
Mohamed N. Al-Hajery & Sons Ltd.



BADER SULTAN & BROS
CO. W.L.L.



ياكوب الحادي