

الأخبار السارة بخصوص آلام أسفل الظهر

إن ألم أسفل الظهر شديد الانتشار إلى درجة أن ٨٠٪ منا يمكن أن يعانون منه في مرحلة ما من حياتهم، وهو يعتبر السبب الثالث الأكثر شيوعاً للتغيب عن العمل بعد الصداع ونزلات البرد. لكن هناك خبر سار، وهو أن معظم آلام الظهر تنشأ من مشاكل بسيطة ممكن تقاديتها وأنها ممكن بعلاج بسيط أن تخف خلال أسبوعين. لذلك قد تفاجأ لو علمت أن أفضل علاج لألم الظهر ليس الاستلقاء على الأرض والراحة التامة، فهذا في الواقع يضعف عضلات الظهر لذلك ينصح الأطباء الآن بأن شفاءك سيكون أسرع إذا حاولت الاستمرار في مزاوله أنشطتك اليومية الاعتيادية طالما أن ذلك لا ينطوي على حمل أشياء ثقيلة أو القيام بأي عمل مجهد مع أخذ مسكنات الألم.

ما أسباب آلام أسفل الظهر؟

ليس ذلك بلغز، ففي العادة هناك نوعان من الأسباب وراء حدوث الألم في أسفل الظهر، بعضها يرتبط بأسلوب الحياة وهذا هو الأكثر شيوعاً مثل الوقوف أو الجلوس بطريقة خاطئة، السمنة المفرطة، قلة الحركة و التمارين الرياضية، القلق والضعف النفسية الزائدة، والبعض الآخر نتيجة لإصابة أو مرض مثل التهاب المفاصل أو من مشاكل غضروف الفقرات التي يطلق عليها اسم (ديسك) بالإنجليزية، والغضروف يشبه

الوسادة وهو

يفصل كل فقرتين

من فقرات الظهر

ويتيح للعمود الفقري

إمكانية الحركة في كل

الاتجاهات، وخشونة

المفاصل تصيب غالب

الناس ما بعد عمر ٦٠ سنة

وتزداد مع وجود السمنة.

متى شعرت عزيزي بآلام

الظهر عليك تخصيص بعض

الدقائق للإجابة على هذه

الأسئلة فقد تساعدك على

تبيين الأنماط في آلام الظهر

مما يساعدك على السيطرة عليها ومنعها مستقبلاً:

١ ماذا كنت تفعل عندما حدث الألم؟

٢ أين تشعر بالأوجاع؟ هل تعاودك دائماً في نفس المكان أم

تنتقل؟

٣ هل تشعر بآلام الظهر عندما تكون متوتراً أو عصبياً أو

مرهقاً؟

٤ هل تشعر بألم بعد الوقوف أو الجلوس لفترة طويلة؟

٥ هل تحدث آلام الظهر عندما تنحني أو تلوي ظهرك أو

ترفع شيئاً ثقيلًا أو تدفعه أو تجره؟

٦ هل تحدث آلام الظهر عندما تمشي أو تجري أو تمارس

الجنس أو تنام على بطنك؟



دون الحاجة للانحناء أو لمط جسمك، وإذا أردت الالتفاف يكون ذلك باستخدام القدمين وليس الظهر، وذلك بتوجيه القدمين في الاتجاه الذي ستدور إليه ونقل الخطوة في هذا الاتجاه.

٧ - تقادي النوم على سرير أو أريكة ليئة، إذ إن ذلك يؤثر على استواء الظهر ويزيد من الضغط عليه كما يجب تقادي النوم على البطن فذلك يمكن أن يسبب إجهاداً للرقبة والظهر. يجب النوم على الجنب أو الظهر، عند النوم على الجنب يجب ثني الركبتين لإقصاء بعض الضغط عن الظهر. عند النوم على الظهر يجب وضع وسادة تحت الركبتين لإبقاء انحناءات الجسم مستوي.

٨ - ارتد حذاءً مريحاً بحشوة داخلية جيدة تعمل كوسادة للعمود الفقري وتمتص الصدمات أثناء المشي أو ممارسة التمارين الرياضية ويجب على السيدات تقادي ارتداء أحذية بكعوب عالية بقدر الإمكان، فإنها تفقد السلسلة الفقرية استواءها كما أن هذه الأحذية لا تمتص الصدمات.

٩ - عالج بؤر التوتر والقلق وتعلم كيف تتغلب على الضغوط النفسية والذهنية.

١٠ - التعرض لأشعة الشمس المباشرة هام لصحة العمود الفقري في الفترة الصباحية ما قبل العاشرة وفي المسائية ما بعد الثالثة عصراً.

١١ - تعلم التمارين الخاصة بتقوية عضلات الظهر ومارسها يومياً واستشر الطبيب أو أخصائي العلاج الطبيعي في ذلك.

متى يستحسن مراجعة الطبيب؟

إذا كانت الآلام شديدة أو إذا لم يخف الألم المتوسط أو البسيط في غضون أيام، أو إذا أحسست بتتميل أو خدر أو ألم في الساق؛ راجع الطبيب.

الآم الظهر قد تكون أحياناً من أعراض مشاكل في الأعضاء الداخلية، فإذا كان مصحوباً بأعراض مثل ارتفاع مستمر في درجة الحرارة أو انخفاض مستمر في الوزن بدون مبرر، فعليك مراجعة الطبيب.

دكتور/ حسام السيسي

عضو لجنة التوعية الصحية بالعاصمة

ما الذي يمكنك عمله للعناية بظهرك وتلافي الإصابات والوقاية من الآلام:

ننصحك عزيزي بالآتي:

١ - تجنب زيادة الوزن، فذلك الكرش الكبير هو حمل كبير على العمود الفقري والعضلات المساندة. حافظ على الوزن الطبيعي واحرص على الطعام الصحي المتوازن، أكثر من تناول الأسماك والألبان قليلة الدسم لاحتوائها على العناصر الهامة للعظام.

٢ - مارس الحركة و الأنشطة و التمارين الرياضية بانتظام مثل المشي والسباحة فالرياضة تساعدك على تخفيف الوزن، تقوي عضلات الظهر، تخفف من التوتر النفسي والسباحة بصفة خاصة مفيدة للمصابين بالتهاب المفاصل.

٣ - حافظ على قوة عضلات البطن، فهي التي تدعم ظهرك.

٤ - تعلم كيف تتحرك بالطريقة الصحيحة خلال القيام بالأعمال اليومية لحماية الانحناءات الطبيعية في الظهر، قف منتصباً قدر الإمكان بدون أن تجهد نفسك. وعند الجلوس، تجنب الكراسي المنخفضة أو الطرية المريحة، وتأكد من وجود دعم لأسفل ظهرك. يمكنك وضع وسادة صغيرة خلف ظهرك حيث يتقوس إلى الداخل، ارجع ظهرك إلى الخلف على الكرسي، ودع قدميك ترتاحان على الأرض.

٥ - فكر قبل أن تحمل أي شيء، هف على مقربة من الشيء الذي تريد حمله، وحافظ على استقامة ظهرك مع الانحناء عند الوركين والركبتين. واحمل الشيء قريباً من جسمك مع شد ذقنك إلى الداخل وشد عضلات بطنك. حافظ على استقامة ظهرك واترك المهمة لعضلات الساقين. تجنب التواء الظهر. احمل الأشياء بالذراعين على مقربة من جسمك، مع تجنب حملها على جانب واحد وتجنب رفع الأشياء إلى ما فوق ارتفاع الصدر.

٦ - فكر قبل أن تتحني أو تلتوي، إن جلوس القرفصاء أو الركوع أفضل من الانحناء للعمل أو الشغل مثلاً في الحديقة. رتب مكان عملك بحيث تكون الأشياء التي تستعملها بكثرة على مقربة منك