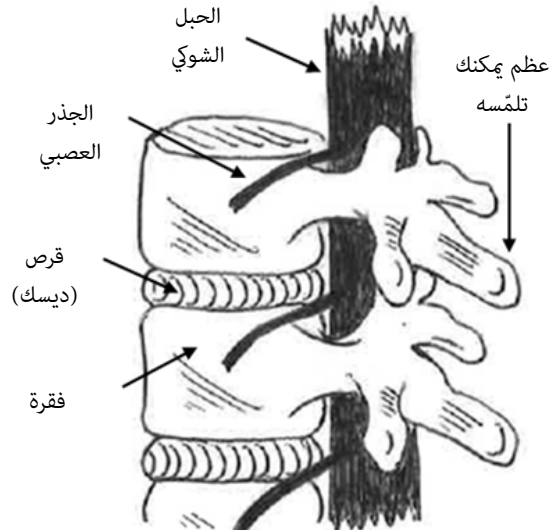


آلام أسفل الظهر الحادة

فهم آلام أسفل الظهر

آلام أسفل الظهر شائعة جداً إذ تصيب ما بين ٨٠ و ٩٠ بالمائة من الناس في حياتهم. وآلام الظهر عادةً قصيرة الأجل ومعظم الناس يتعافون منها تماماً خلال شهر أو شهرين.

يتكون الظهر من الحبل الشوكي وما يتفرع عنه (الجذور العصبية) المحمية بعظام صغيرة نسبياً (الفقرات). ويتوفر معظم الدعم للظهر عن طريق العضلات والرِّباطات المحيطة (لا تظهر في الرسم). ويلزم أن تعمل جميع هذه البنى معاً لتتيح لك الحركة.



في أغلب الأحيان لا يمكن العثور على سبب لوجع ظهرك - حتى بواسطة التصوير كالتصوير المقطعي (سكان) أو التصوير بالرنين المغناطيسي (إم آر آي). ويتم تشخيص إصابة معظم المرضى (٨٥%) بتشخيص بـ «آلم غير محدد الأسباب في أسفل الظهر» أي لا يمكن تحديد بنية معينة تسببت في الوجع.

لكن يمكنك الاطمئنان إلى أنه طالما استبعد طبيبك وجود مسببات خطيرة (وهذه المسببات ليست شائعة الحدوث)، ليس من الضروري معرفة السبب المحدد للوجع لعلاج ظهرك بصورة فعالة.

نصائح مفيدة للتعافي السريع

الشيء الأهم الذي يمكنك القيام به هو مواصلة نشاطك. لا تقلق من احتمال أن تتسبب بضرر لظهرك إذا حركته؛ فالواقع أن البحوث دلت على أن البقاء في السرير دون حراك يبطئ من تعافيك.

- ◆ إذا كان ألم ظهرك شديداً، قد تحتاج إلى راحة في السرير، ولكن ليس لأكثر من يوم واحد.
- ◆ تجنب النشاطات شديدة الوطأة، لكن ينبغي أن تبدأ بنشاطات خفيفة بأسرع وقت ممكن.
- ◆ حاول القيام بمعظم الأمور العادية التي تقوم بها في العمل وفي المنزل. وقد يتعين تعديل بعض الأعمال التي تنطوي على حمل أشياء ثقيلة أو برم الجسم.
- ◆ خذ الأدوية المسكّنة للألم كما يصفها لك الطبيب، إذ أنها تتيح لك الحركة والتنقل بصورة أسهل. وفي الليل يمكنك استخدام أكياس الحرارة لتخفيف الألم.
- ◆ تذكر أن الشعور بألم لا يعني بالضرورة أنك تسبب أذى لظهرك.
- ◆ وضعية الجسم بغاية الأهمية. عندما تجلس أو تقف ارخ كتفيك إلى الخلف وقف وظهرك مستقيماً. تتيح الوضعية الجيدة لعضلاتك ومفاصلك أن تعمل بصورة فعالة.
- ◆ تجنب الجلوس والوقوف لفترات طويلة. غير وضعيتك بانتظام وقمّط بصورة متكررة.
- ◆ الأمور التالية تزيد من مخاطر تكرّر ألم الظهر لديك:
 - ◆ التدخين - أقلع عنه... اليوم قبل الغدا!
 - ◆ البدانة - يشكّل الوزن الزائد ضغطاً إضافياً على عمودك الفقري.
 - ◆ قلة التمارين وكثرة الجلوس عاملان يسببان تدهور حالة العضلات والبنى التي تدعم عمودك الفقري وضعفها ومعاناة ظهرك بنهاية الأمر.

إن إجراء تغيير بسيط في نظامك الغذائي ومط حياتك سيعود بفائدة كبيرة على مستقبلك ومستقبل آلام ظهرك.

التمارين

متى بدأت أعراضك بالاستقرار والتلاشي، يجب أن تفكر بالبداية ببعض تمارين التمطط الخفيفة لمساعدتك على التعافي. لقد تم تقديم بعض الاقتراحات بهذا الخصوص على ظهر هذه الصفحة.

آلام أسفل الظهر الحادة

التمرين الرابع: إمالة الحوض

سطح أسفل ظهرك بدفعه نزولاً باتجاه الأرض وشّد عضلات بطنك وردفيك لمدة ٥ ثوان. كرر التمرين ٥ مرات كبداية.



التمرين الخامس: الجسر

استلق بشكل مسطح على ظهرك؛ اثن ركبتيك بزاوية ٩٠ درجة بوجود قدميك مسطحتين على الأرض. شّد عضلات بطنك وحافظ على وضعية الشد هذه أثناء قيامك برفع رديك عن الأرض. شّد رديك. ينبغي أن تكون الكتفان والركبة بخط مستقيم. اثبت على هذه الوضعية لـ ٥ ثوان. ثم أنزل رديك ببطء إلى الأرض. كرر التمرين من ٥ الى ١٥ مرة.



التمرين السادس: المشي

حاول الخروج والمشي على مهل لعشر دقائق كل يوم، ما بين ٣ و٤ مرات في الأسبوع. يمكنك مع الوقت زيادة وقت المشي وسرعته شيئاً فشيئاً.

الهدف من التمارين هو تمطيط أسفل الظهر لمساعدة التشنجات العضلية ولكن مع الوقت يصبح الهدف هو التركيز على تقوية عضلات بطنك وقاع الحوضي لدعم ظهرك. يمكن أيضاً أن تستفيد من تمارين بيلاتس البدنية واليوغا والسباحة.

احصل على رعاية طبية بصورة عاجلة إذا حصل ضعف في إحدى رجليك أو كلاهما أو مشاكل في مثانتك أو في الوظائف المعوية.

راجع طبيبك خلال أسبوع. خذ أدوية تسكين الألم كما وُصفت لك:

إذا تفاقم ألمك بصورة غير متوقعة في أي وقت أثناء التمارين أو انتقل من ظهرك نزولاً إلى رجليك، توقف عن التمرين وجرب التمرين التالي.

التمرين الأول: الأرجحة الخفيفة

استلق على ظهرك وركبتيك مثنيتين. أرحج ركبتيك برفق من جانب إلى آخر. ابدأ بحركات صغيرة وزد من وتيرة الحركة شيئاً فشيئاً. افعل ذلك لدقيقتين.



التمرين الثاني: ركبة واحدة إلى الصدر

استلق على ظهرك وركبتيك مثنيتين. اثن وركيك كل رجل على حدة بشكل تحرك فيه ركبتيك باتجاه صدرك. ثم أنزل وركك إلى وضع البداية واثن الورك الآخر إلى الأعلى. يمكن متابعة التمرين وثنى الرجلين معاً في الوقت ذاته إذا لم يسبب ذلك ألماً لك. اثبت على كل وضعية لعشر ثوان. افعل ذلك ٥ مرات كبداية.



التمرين الثالث: تدوير الجذع السفلي

استلق وظهرك مسطحاً مع الأرض وركبتيك مثنيتين وقدميك متلاصقتين، من هذه الوضعية أدر ركبتيك إلى الجانب الأيسر واثبت على هذا الوضع لثلاث ثوان. كرر التمرين ٥ مرات كبداية. ثم افعل التمرين ذاته إلى الجانب الأيمن.



Emergency
Care Institute
NEW SOUTH WALES

الحصول على المساعدة:

في الحالات الطارئة اذهب إلى أقرب قسم للطوارئ أو اتصل بـ 000.

