



كيف تعالج آلام أسفل الظهر؟ LOW BACK PAIN



{ المحتوى }

- { ٢ } • المقدمة
- { ٣ } • إحصائيات
- { ٤ } • نظرة تشريحية
- { ٥ } • أسباب ألم أسفل الظهر
- { ٦ } • التشخيص
- { ٧ } • الوقاية
- { ٩ } • العلاج
- { ١٠ } • الأوضاع الخاطئة و الصحيحة
- { ١١ } • تمارين تقوية العضلات



المقدمة

ألم أسفل الظهر هو عرضٌ لأسباب كثيرة ينتج عنها ألم في منطقة أسفل الظهر في الفقرات القطنية، وربما يمتد الألم للمناطق المرتبطة بها كالردفين أو الرجل (أي الفخذ أو الساق أو القدم)، وقد يصاحب ذلك تتميل في أحد هذه المناطق.

وفي الحالات السيئة جداً ينتج عن هذه المشكلة ضعف في بعض العضلات أو فقد الإحساس أو فقد ردة الفعل الانعكاسية العصبية للأوتار العظمية، وتسمى الحالة عرق النسا حين يمتد الألم من الفخذ للقدم.



إحصائيات



يعاني من ألم أسفل الظهر حوالي ٨٠٪ من الناس مرة واحدة على الأقل خلال حياتهم، ولحسن الحظ فإن حوالي ٩٠٪ أيضاً من المصابين يتحسنون خلال شهرين بغض النظر عن نوع العلاج المستخدم، وحوالي ٩٩٪ يتحسنون خلال سنة واحدة كما ذكر في أحد الأبحاث. ولحسن الحظ فإن ١٪ فقط يحتاجون للجراحة من أجل حل المشكلة.

تنتشر مشكلة ألم أسفل الظهر بين العمرين ٣٠ و ٦٠ سنة، ويكون غالباً بسبب الغضاريف في الأعمار من ٢٠ إلى ٤٠ سنة، وبنسبة ٥٪ فقط سنوياً، وينتشر ألم أسفل الظهر بين الرجال والنساء على حد سواء تقريباً.

٩٧٪ من الأسباب غير معروفة بدقة ولكن تعزى غالباً لعوامل كثيرة سنذكرها لاحقاً. تكون المشكلة غالباً ناشئة من منطقة الفقرات القطنية ٤ و ٥ والعجزية الأولى، لأن هذه المنطقة تحمل ثقل الجزء العلوي من الجسم وتقله للحوض كما أنها مركز حركة كبير خلال أنشطة الحياة.

نظرة تشريحية

يتكون العمود الفقري من ٧ فقرات عنقية (الرقبة) و ١٢ فقرة صدرية و ٥ فقرات قطنية (أسفل الظهر) و ٥ فقرات عجزية ملتحمة و ٤ فقرات ذيلية (العصص) ليكون مجموع الفقرات ٣٣ فقرة، و ما يهمنا هو منطقة أسفل الظهر أي الفقرات القطنية. يفصل بين كل فقرتين غضروف قوي يتكون من ألياف وسوائل وفي وسط هذا الغضروف نواة هلامية . يربط الفقرات مع بعضها البعض أربطة من جميع جوانبها إضافة إلى الأوتار والعضلات ومفصلين جانبيين إضافة إلى مفصل الديسك أو القرص. إن مهمة هذه الأنسجة كلها إعطاء الشكل الخارجي للعمود الفقري وامتصاص الصدمات خلال الحركات وربط الأنسجة ببعضها ببعض لتعطي قوة ودعامة إضافة إلى الحركة. تتكون الفقرة ذاتها من جسم مصمت من الجهة الأمامية وفتحة من الخلف ، وهذه الفتحات تكوّن معبراً حامياً للحبل الشوكي. يخرج من الحبل الشوكي من جانبي كل فقرة عصب يتفرع ويشتبك مع غيره و يمتد إلى العضلات والجلد وبقية الأنسجة . و هذه الأعصاب هي التي تنقل السيالات والإشارات العصبية للجلد والعضلات لتمدنا بالإحساس والحركة .



أسباب ألم أسفل الظهر

كما ذكرنا فإن حوالي ٩٧٪ من الحالات لا يمكن معرفة السبب الرئيسي فيها ولكن تعزى هذه المشكلة لعدة عوامل منها :

- الإصابة المباشرة لمنطقة أسفل الظهر بسبب الحوادث مثلاً.
- تكرار عملية الانحناء أو الرفع خلال اليوم كالتنظيف وتحريك الأشياء.
- الحركات السريعة المفاجئة.
- الجلوس لفترات طويلة كما هو الحال أثناء القيادة أو العمل المكتبي.
- زيادة الوزن.



مقطع أفقي لفقرة سليمة



مقطع أفقي لفقرة بغيرروف مصاب

- قلة الحركة والأنشطة الرياضية واللياقة البدنية .
- ضعف عضلات الجذع (الظهر والبطن).
- الضغط والإجهاد النفسي أو الجسمي.
- الحمل والولادة.
- لبس الحذاء ذي الكعب العالي أو غير المناسب.

• الأمراض والالتهابات التي تصيب المفاصل أو الجسم بصفة عامة.

وإجمالاً فإن العاملين الرئيسيين لألم أسفل الظهر الميكانيكي (الحركي) هما اتخاذ أوضاع خاطئة للعمود الفقري خلال الأنشطة اليومية كالجلوس والرفع والانحناء وغيره، والسبب الثاني هو الجلوس لفترات طويلة .

هناك أسباب أخرى غير ميكانيكية أي حالات الالتهابات المرضية مثل التهاب العمود الفقري التصلبي ووهن العظام والحمى والروماتيزم وانزلاق العمود الفقري وغيرها والتي لا بد حينها من استشارة الطبيب أولاً من أجل أخذ العلاج المناسب.

يكون الألم في منطقة أسفل الظهر أحياناً بسبب مشاكل في مناطق مجاورة أو أعضاء قريبة مثل التهاب الكلى أو المثانة أو مشاكل في مفصل الفخذ أو الحوض، وهنا يجب استشارة الطبيب أيضاً قبل كل شيء.



التشخيص

- يتم التشخيص أولاً عن طريق الطبيب بعدة طرق أهمها المقابلة الشخصية والفحص العام، ثم إن كان هناك داع بالأشعة السينية للعظام أو المقطعية أو المغناطيسية للأنسجة المرنة ومنها الغضاريف، إضافة لتحاليل الدم وغيره من طرق التشخيص الأخرى التي يقررها الطبيب عند الحاجة لها.
- إذا كانت هناك أية مشكلة التهابية مصاحبة لألم أسفل الظهر فيجب أولاً استشارة الطبيب لعلاج هذه المشكلة بما يناسبها من الأدوية والعقاقير.
- وكما ذكرنا فإن أكثر آلام أسفل الظهر هي ميكانيكية حركية، وسببها هو الجلوس لفترات طويلة أو العمل في وضع الانحناء خلال الأنشطة اليومية، لذا فإن تصحيح هذين العاملين هو النقطة الرئيسية في الوقاية والعلاج.



الوقاية



• اجلس بطريقة صحيحة وظهرك مستقيم ومستند لمسند ظهر الكرسى ولا تجلس مسترخياً أو منحنيماً للأمام.

• تجنب الجلوس على الأرض قدر الإمكان و إذا جلست على الأرض حاول تغيير وضع الجلسة بين الحين والآخر (كل خمس دقائق مثلاً).



• حافظ على العمود الفقري مستقيماً دائماً وفي كل الأوقات والأوضاع قدر الإمكان.

• تجنب الجلوس لفترات طويلة (أكثر من ساعة واحدة) خاصة في العمل أو خلال قيادة السيارة.



• استخدم حين الجلوس طية أو مخدة صغيرة لأسفل ظهرك لدعم هذه المنطقة.





- تجنّبي لبس الكعب العالي .
- حين رفع الأشياء أو الانحناء للأمام .
- اثن فخذيك وركبتيك ولا تحن ظهرك،
- وشُد عضلات البطن والظهر قبل رفع
- الجسم كما هو موضح في الشكل .
- اجعل الجسم الذي سترفعه ملاصقاً
- لجسمك وباعد بين قدميك، بهذه
- الطريقة تحفظ أسفل ظهرك من
- الإصابة بإذن الله.

- خذ فترات راحة كافية ونم بمقدار كافٍ من غير نقص أو زيادة.
- تابع أداء النشاط الحركي واللياقة البدنية أو أي نوع من الرياضة السهلة كالسباحة أو المشي .
- قم بأداء تمرين انحناء الظهر للخلف باستمرار (قف وباعد بين قدميك وضع يديك حول خصرك ثم انحن للخلف لأقصى مدى) كرر التمرين ١٠ مرات صباحاً وظهراً وليلاً.
- البس حذاءً صحياً وخفّف من وزنك إذا كان زائداً.
- يجب أن تكون مرتبة النوم مناسبة، غير رخوة وغير صلبة، كما يجب أن يكون السطح الذي عليه المرتبة صلباً ، وقد يكون من المفيد استخدام طية أو مخدة صغيرة خلف منطقة أسفل الظهر خلال فترة النوم .

العلاج

- أخذ الأدوية التي يصفها الطبيب لك .
- أداء التمارين الرياضية التي يصفها أخصائي العلاج الطبيعي لك.
- الراحة في السرير فقط حين تكون الأعراض حادة بحيث لا تزيد الفترة عن يومين يعود بعدها الشخص للأنشطة اليومية تدريجياً.
- استخدام حزام الظهر فقط في الحالات الحادة.
- استخدام أجهزة العلاج الطبيعي كالحرارة أو البرودة أو الموجات الصوتية وغيرها.
- تحريك الفقرات أو طرقعتها من قبل مختص في نفس المجال مثل مقومي العمود الفقري أو الكايروبراكتور.



- هذه الأمور العلاجية ستخفف الأعراض وستسرع في الشفاء

وتقلل نسبة الإصابة وتكرارها بإذن الله.

- إذا كنت تشكي من ألم أسفل الظهر فاتبع التعليمات السابقة وإذا لم

تحسن حالتك فاستشر طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي .

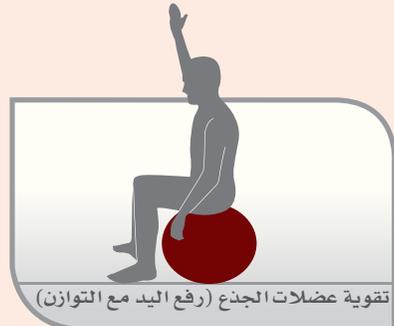
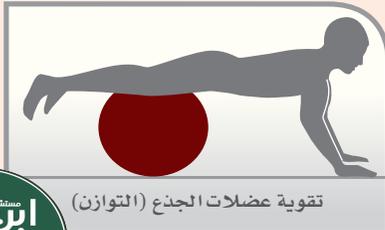
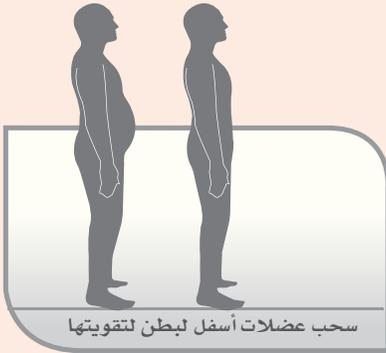
الأوضاع الصحيحة

الأوضاع الخاطئة



هذه بعض التمارين المفيدة ، و سيشرح لك أخصائي العلاج الطبيعي ما يناسب حالتك :-

تمارين تقوية العضلات



ربما تكون بحاجة إلى تمارين إضافية سيوضحها لك اختصاصي العلاج الطبيعي عند الحاجة.

تمارين مرونة العمود الفقري

