

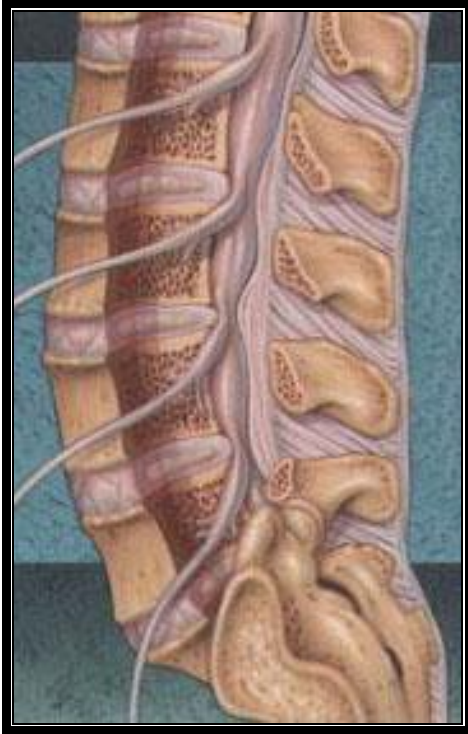
# آلام الظهر

تعتبر آلام الظهر من الأسباب العشر الرئيسية التي يحتاج المريض مراجعة طبيبه من أجلها، وقد دلت الإحصائيات أن مدى تفشي الإصابة بما تتراوح ما بين ٧ - ٣٧% بين مختلف شعوب العالم، وأن الفئة العمرية الأكثر عرضة للإصابة بها هي ٤٥ إلى ٦٠ ، بجانب إصابة البالغين والكبار بصورة خاصة، وأن ٤ من كل خمسة من الكبار يشكون من آلام الظهر، أي أن ٨٠% من المراجعين لعيادة الأطباء بسبب آلام الظهر هم من كبار السن، والغالبية العظمى منهم يعالجون من قبل طبيب العائلة.

## يمكن تصنيف آلام الظهر إلى ثلاث فئات رئيسية من حيث طول مدة الأعراض:

- ١) آلام الظهر الحادة: وهي الآلام التي لا تتجاوز ٦ أسابيع.
- ٢) آلام أقل حدة: وهي آلام الظهر التي تتجاوز ٦ أسابيع وقد تصل إلى ١٢ أسبوعا.
- ٣) آلام الظهر المزمنة: وهي التي تستمر أكثر من ١٢ أسبوع.

وبناء على هذا التصنيف يمكننا القول بأن ٦٠% من الذين يعانون من آلام الظهر الحادة يمكنهم العودة إلى عملهم خلال شهر واحد، وأن ٩٠% منهم يعودون خلال ثلاثة أشهر. وغالبا ما يتعافى المصاب من آلامه خلال عدة أيام أو أسبوعين إلى أربعة أسابيع.



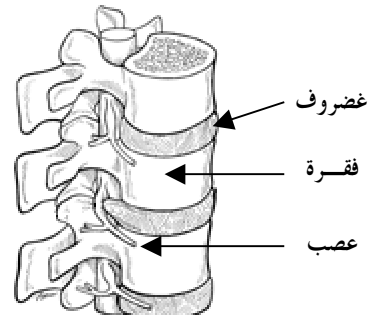
## أسباب آلام الظهر

- الأسباب التي تؤدي إلى آلام الظهر متعددة، ويمكن ذكر أكثرها شيوعا:
- ١) شد العضلات، وفيها يزداد الألم حدة عند تحركها. وعادة ما تحصل نتيجة رفع شيء أو إجراء حركة غير طبيعية أو وضع غير صحي.
  - ٢) الانزلاق الغضروفي. والغضروف عبارة عن قرص غضروفي يفصل بين فقرات العمود الفقري ليسهل حركة الظهر، وعند انزلاقه، أي تحركه عن موقعه، فإنه يضغط على الأعصاب المجاورة، وهذا بدوره يسبب آلاما، وقد تصل الآلام إلى الفخذين والساقين، وقد يؤدي إلى ضعف بالعضلات وتميل بالساق والقدم المتضررة إن لم يتم علاجه.
  - ٣) كما أنه مع تقدم العمر فإن الغضروف يجف نسبيا، ويصبح أكثر صلابة، وبالتالي فإن العمود الفقري يصبح أكثر تيبسا مما يؤدي إلى آلام عند حركة الظهر.
  - ٤) أسباب أخرى مثل الالتهابات الروماتيزمية، وضيق بقناة العمود الفقري أو التهابات بكتيرية أو أورام.

## هل آلام الظهر دلالة على ألم خطير؟

ليس بالضرورة، إذ أن فقط ١ من بين ٢٠٠ حالة تشكو من آلام الظهر قد تكون خطيرة، والطبيب المعالج وبعد فحصه للمصاب يمكنه تحديد طبيعة وخطورة المرض. يوجد مؤشرات لا بد من الإشارة إليها وهي تستدعي انتباها متزايدا وهي:

- وجود إصابة سابقة.
- ارتفاع درجة الحرارة مصاحبة لآلام الظهر.
- آلام حادة ومركزة في مكان واحد ومستمرة رغم عدم تحريك الجزء المصاب.



- عدم التحكم في البول أو البراز.
- نقصان غير مبرر في الوزن.
- تاريخ مرضي بالإصابة بأورام خبيثة.
- استعمال أدوية الكورتيزون لمدة طويلة لأي سبب كان.
- تناول المخدرات.

### كيف يمكنك علاج آلام الظهر؟

- غالبا ما ينصح الطبيب استخدام بعض الأقراص المسكنة البسيطة والمؤدية إلى استرخاء العضلات لمدة محدودة.
- وربما يستدعي أيضا تغييرا بنمط الحياة من سلوكيات وأعمال يومية.
- تساعد كمادات الماء البارد أو الثلج في الأربع والعشرين ساعة الأولى ومن ثم كمادات الماء الساخن فيما بعد في تخفيف الألم.
- ثم العودة التدريجية إلى العمل والنشاط اليومي الطبيعي، إذ أن الراحة التامة لا ينصح بها.

### هل تساعد الراحة على الشفاء

من الملاحظ أن المرء عندما يؤلمه جزء منه فإنه يحاول عدم تحريكه، تحاشيا أو خشية من الألم، وفي كثير من الأوقات فإن الراحة التامة في السرير مثلا أو استخدام الحزام قد يؤدي إلى نتيجة عكسية مثل ضعف وضمور بالعضلات وقد تزداد تيبسا وتصلبا وهذا يؤدي بالتالي إلى زيادة في الألم، وهكذا فإن الراحة التامة لمدة طويلة قد تؤخر الشفاء.

ولكن قد يساعد قليلا من الراحة مثل تجنب الأعمال العنيفة والاستمرار في العمل الخفيف مع تجنب الجلوس أو الوقوف لمدة طويلة، أو ثني الجذع وتجنب رفع الأثقال، ومن الضروري في البدء من تمارين لتقوية العضلات إن لم يوجد مانعا.



### كيف يمكن تجنب آلام الظهر

الحفاظة على الرشاقة والتخلص من الوزن الزائد عاملان مهمان لتجنب آلام الظهر، كما أن المداومة على ممارسة النشاط الجسماني مثل المشي والجري والسباحة وركوب الدرجات كلها عوامل أقل إيذاء من الجلوس أو الوقوف. إن الوضع السليم مهم جدا للمحافظة على ظهر معاف، وإليك بعض النصائح:

- عندما تكون واقفا حافظ على أن تكون ركبتيك مسترختين وأن تكون الأكتاف في وضع خلفي مستقيم.
- عند جلوسك على كرسي احرص على يكون ظهرك ملاصقا ومستندا إلى الخلف وقدماك براحتيهما مستلقيتان على الأرض، وضع وسادة صغيرة أسفل الظهر لملء التجويف للمحافظة على انحنائه الطبيعي.
- نم على فرشة (مرتبة) صلبة مريحة، وحاول أن تغير وضعك باستمرار، وعند النهوض من النوم استدر على جنبك وأنمض بمساعدة يديك.
- ارفع أو احمّل الحاجات برفق، وعند رفعك إياها من على الأرض، اجلس أولا القرفصاء ولا تشن ظهرك، واستخدم رجلك لرفع الأثقال. وعند رفعها حاول أن تجعلها بالقرب من جسمك.
- عند محاولتك الوصول إلى شيء مرتفع، استعمل سلما صغيرا لتجنب شد العضلات.