



آلام الظهر

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع
وتنمية البيئة

أ.د/ محمود البدرى عبد المطلب

العلاج:-

الخطة العلاجية تتوقف عادةً على التشخيص الأكلينيكي للسبب المحدثة له.

العلاج التحفظي

بالنسبة للغالبية العظمى من المرضى، من آلام أسفل الظهر (عرق النساء) يمكن معالجتها بالرعاية غير الجراحية. بالنسبة لهؤلاء الذين يعانون من الالام الحادة قصيرة الأجل، بعض المسكنات مثل مضادات الالتهاب اللاستيرويدية أو عقار أسيتامينوفين. البقاء نشطا بدنيا.

الوقاية من ألم الظهر:-

من أجل المحافظة على ظهر معافى وقوي ننصحك بالتالي:



- اجراء تمارين رياضية منتظمة.
- بناء كتلة عضلات وتليينها.
- المحافظة على وزن سليم.
- تحريك الجسم بصورة سليمة.
- الوقوف بشكل صحيح التأكد من أن وضعية الحوض حيادية.
- الجلوس بشكل سليم احرص على اختيار كرسي مع دعم للقسم السفلي لظهرك مزود بسناد لليدين وقاعدة متحركة.
- نمط حياة صحي المواظبة على تحريك رجلك.

آلام الظهر

آلام أسفل الظهر (بالإنجليزية: lumbago) :-

ألم أسفل الظهر عموماً هو خليط من أعراض الاضطرابات العضلية الهيكلية أو من الاضطرابات الفقرات القطنية (فقرات أسفل الظهر). تكون اكلينيكيًا إما حادة، أو مزمنة.

الأسباب:-

اسباب ألم الظهر عديدة والتي يمكن أن تحدث في أي من مركبات الظهر المختلفة، ولكن أحياناً لا يمكن تحديد اسباب الام الظهر لدى بعض المرضى.

التوتر العضلي:-

في اغلب الحالات تكون اسباب الام الظهر ناجمة عن توتر (شد) العضلات (Muscular tension) جراء القيام برفع وزن ثقيل بشكل غير صحيح، أو نتيجة لحركة فجائية غير صحيحة.

أحياناً يمكن أن تتسبب التشنجات بالعضلات بالام الظهر.

في حالات معينة تعود اسباب ألم الظهر إلى مشاكل في مبنى الظهر نفسه، مثل الإصابة بفقرعة بارزة أو ممزقة

(Protruded or Ruptured Disk).

عرق النساء:(sciatica)

في حالة قام القرص الفقري البارز أو الممزق بالضغط على احد الأعصاب الرئيسية في منطقة الظهر، يمكن للالم الناتج عن هذا الضغط أن ينتقل باتجاه الرجل والتسبب بعرق النساء، وهو ألم حاد جداً، يسبب وخزاً ابتداءً من مؤخرة الإنسان وعلى امتداد الجانب الخلفي لساقه.

التهاب المفاصل:(arthritis)

المفاصل الأكثر عرضة للإصابة كنتيجة لمرض الفصال العظمي (osteoarthritis) هي: الحوض، اليدين، الركبتين والقسم السفلي من الظهر. في حالات معينة يمكن للفصال العظمي في العمود الفقري أن يؤدي إلى تضيق المنطقة التي تحيط بالعمود الفقري، وهذا الوضع يسمى بلغة الطب "تضيق العمود الفقري".

هشاشة العظام:(Osteoporosis)

من الممكن أن تظهر كسور الاجهاد (Stress Fractures) في فقرات العمود الفقري في حالة هشاشة العظام ووجود ثغرات بداخلها.



- زيادة في الوزن.
- بذل جهد بدني في العمل.
- الجلوس في العمل.
- العمل تحت طائلة ضغط كبير.
- الاكتئاب.

وقد تنجم آلام أسفل الظهر عن إصابة حادة في

أسفل الظهر نتيجة حادث ما، مثل حادث سيارة أو سقوط يحدث فجأة وضحاياه عادة ما تكون قادرة على تحديد متى حدث ذلك بالضبط. في الحالات الحادة، من المرجح أن تكون الإصابة في الأنسجة اللينة مثل الأقراص بين فقرات العضلات، وأربطة الأوتار.

الأعراض:-

أعراضها عادة آلام أسفل الظهر تظهر تطوراً كبيراً في غضون شهرين أو ثلاثة أشهر من بدايتها. في عدد كبير من الأفراد فإن آلام أسفل الظهر تميل إلى التكرار مع تفاوت نوعيتها وفي نسبة صغيرة من الذين يعانون منها تصبح مزمنة.

وتبين الدراسات أن آلام الظهر تؤثر على معظم البالغين في مرحلة ما في حياتهم والحسابات لمزيد من الإجازات المرضية والعجز أكثر من أي حالة طبية أخرى.

بجانب الحوادث قد تنتج عن هشاشة العظام أو غيرها من أسباب ضعف العظام الفقري، أو أيضاً من كسور في العمود الفقري أسفل الظهر في أسفل العمود الفقري، وبعض المرضى يعانون من ألم العصب.

التشخيص:-

هناك عدد من العاملين في مجال الرعاية الصحية يتخصصون في تشخيص وعلاج آلام أسفل الظهر، بما فيها الأمراض بتقويم العمود الفقري يدوياً، التقويم الطبي، العلاج البدني (العلاج الطبيعي) وتبين البحوث أن وجود اختلاف طول الساق لا يعني بالضرورة حدوث آلام الظهر.

