

آه .. من ألم الظهر

مَسَاعِبُ الظَّهْرِ وَالرَّقَبَةِ عِنْدَ الرَّجُلِ وَالْمَرْأَةِ وَعَدَا جَرَا

ألم الظهر والدورة الشهرية والمتاعب النسائية
العلاج بالأعشاب والرياضة وحمامات الماء
العلاج الكهربائي بالأير الصينية .. أحدث صيحات العلاج
كيف يتم الجماع عند شكوى الزوج من ألم الظهر؟
نصائح خاصة لمرضى الانزلاق الغضروفي وعرق النسا
لاتندهش : ألم الظهر قد يكون نفسيا لا عضويا!!

دكتور أيمن الحسيني

دار الطلائع
للنشر والتوزيع والتصدير

دار الطالعة للنشر والتوزيع والتصدير

٥٩ شارع عبد الحكيم الرفاعي ناصية امتداد مكرم عبيد وسمير فرحات
مدينة نصر - القاهرة - ت : ٢٧٤٤٦٤٢ - ٢٧٤٨٩٣٧٢ (٢٠٢) فاكس : ٦٣٨٠٤٨٣ (٢٠٢)

Dar El-Talae For Publishing , Distributing and Exporting

59 Abdel Hakim El Refae St. Nasr City - Cairo
Tel : (202) 2744642 - 6389372 Fax : (202)6380483

•• جميع الحقوق محفوظة للناشر

يحظر طبع أو نقل أو ترجمة أو اقتباس أي جزء من هذا الكتاب دون إذن كتابي سابق
من الناشر ، وأية استفسارات تطلب على عنوان الناشر .

*No Part Of This Book May Be Reproduced By any Process Without
Written Permission. Inquiries Should Be Addressed To The Publisher .*

رقم الإيداع : ١٥٦٩ / ١٩٩٥

الترقيم الدولي : 977-277-022-9

تصميم الغلاف : إبراهيم محمد إبراهيم

★ تطلب جميع مطبوعاتنا بالملكة العربية السعودية
من وكيلنا الوحيد : مكتبة الازار البيضاء للطبع والنشر والتوزيع
الرياض تليفون : ٤٣٥٣٧٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦
٤٣٥٩٠٦٦ - ٤٣٤٠٣٥٠ فاكس : ٤٣٥٥٧٠١

طبع بمطابع ابن سينا القاهرة ت : ٢٢٠٩٧٢٨

Web site : www.altalae.com E-mail : info@altalae.com



زادت الشكوى من ألم الظهر إلى حد كبير .. ويُعلل الباحثون ذلك بأن العمود الفقري لإنسان العصر الحديث أكثر عُرضة للإجهاد بالنسبة للعمود الفقري للإنسان القديم، رغم تميّز الحياة العصرية بكثير من وسائل الراحة .

ومن أهم أسباب هذه الشكوى اتخاذ الجسم لأوضاع خاطئة تعرّض الظهر لإجهاد زائد خاصة إذا صاحب ذلك إهمال للناحية الرياضية ونقص باللياقة البدنية.. وقد يغيب عن البعض أن الشكوى من ألم الظهر قد لا ترتبط بالظهر.. بمعنى أنها قد تظهر لوجود مشكلة صحية أخرى لا ترتبط بالعمود الفقري مثل بعض متاعب النساء الخاصة.. بل إن ألم الظهر قد يكون ذا منشأ نفسي لا عضوي.

وفي هذا الكتاب نتناول بوضوح أسباب الشكوى من ألم الظهر مع التركيز على طرق العلاج المختلفة باعتبارها أكثر ما يهم القارئ.. ومع التركيز كذلك على عرض الأوضاع الصحيحة والخاطئة للجسم عند القيام بكثير من أنشطة الحياة اليومية للعمل على تصحيح الخطأ بالصواب للوقاية من آلام الظهر والرقبة.

مع خالص تمنياتي بالصحة والسعادة.

المؤلف

لست وحدك يا عزيزي تشكو من ألم الظهر!



* ألم الظهر على مستوى العالم :

تقول إحصائية حديثة عن سنة ١٩٩٤ ، إن حوالي ٦٠ - ٨٠% من سكان الدول الصناعية يعانون من ألم الظهر خلال فترة ما من حياتهم.. وفي نصف عدد الحالات يحدث ألم الظهر بشكل متكرر.

ففي أمريكا والسويد يعتبر ألم الظهر أهم سبب قائم بذاته في ضياع ساعات العمل بالنسبة للعاملين ممن تحت سن ٤٥ سنة.

وفي هولندا، تقول إحصائية لسنة ١٩٨٢: إن أكثر من ٥٠% من الهولنديين يصابون بألم الظهر خلال فترة ما من حياتهم.. وإنه يأخذ صفة التكرار في ٨٥% من الحالات.. وإنه يستمر لمدة طويلة تصل إلى ثلاثة شهور أو أكثر في ٣٠% من الحالات.

وتصف إحصائية أخرى حالات حدوث ألم الظهر على النحو التالي :

- حوالي ٣٠% من سكان العالم يصابون خلال فترة ما من حياتهم بألم الظهر لكنهم لا يلجأون إلى العلاج الطبي .
- حوالي ٢٥% من السكان يستمرون في حياتهم دون الشكوى من ألم الظهر .
- نسبة قليلة من المصابين بألم الظهر حالياً يلتزمون بعلاج طبي .
- حوالي ٤٠% معرضون للإصابة بألم الظهر لكنهم لا يعانون منه حالياً.

العمود الفقري لإنسان العصر الحديث أكثر عرضة للإجهاد!



ومن المعتقد أن ألم الظهر ينتشر بين سكان الدول الصناعية أكثر من غيرهم بسبب ظروف البيئة المعقدة نسبياً والتي تضطر إلى القيام بحوالي ٥٠٠٠ حركة رفع أو حمل يومياً.. بينما نجد في المجتمعات البسيطة، كمجتمعات أجدادنا القدامى، أن هذا العدد

كان منخفضاً بدرجة كبيرة فكان يصل قمي المتوسط إلي حوالي ٥٠ حركة رفع أو حمل يوميا.

وبناء على ذلك فإن العمود الفقري لإنسان العصر الحديث يتعرض بشكل متكرر لإجهاد زائد يفوق بكثير الإجهاد الذي كان يتعرض له العمود الفقري لإنسان العصر القديم وذلك علي الرغم من قيام الإنسان القديم ببعض الأعمال الشاقة كالصيد وجمع الثمار وتسلق الأشجار.

* لماذا يتعرض بعض الناس أكثر من غيرهم لألم الظهر؟

في أغلب الأمراض أو المتاعب الصحية، نجد أن هناك فئة معينة من الناس تكون أكثر قابلية لاكتساب هذه الأمراض أو المتاعب الصحية بالنسبة لغيرها. وبالنسبة لألم الظهر، فإنه من الواضح ومن خلال الإحصائيات أنه ينتشر بين هذه الفئات التالية من الناس :

* نوع الجنس :

المرأة أكثر عرضة من الرجل للإصابة بألم الظهر :

تزداد الشكوى من ألم الظهر بين النساء أكثر من الرجال .. ويعتقد أن زيادة قابلية المرأة للإصابة بألم الظهر ترجع إلي أعباء الحمل والولادة ورعاية الأبناء وبالإضافة للأعباء المنزلية من تنظيف وغسل وطهي وخلافه .. هذا بالإضافة لمتاعب المرأة الصحية الخاصة التي تؤدي أحيانا بشكل غير مباشر للشكوى من ألم الظهر كما سيتضح . وعلي الرغم من ذلك، نجد أن الرجال يفوقون النساء بحوالي الضعف في اللجوء إلي جراحات الظهر .. وهو ما يشير إلي أن الإصابة بألم الظهر الشديد (كالانزلاق الغضروفي) يظهر بين الرجال أكثر من النساء .. وهو ما يتعلق أساساً بأداء الحركات العنيفة .

* الفترة من العمر :

أنت أكثر عرضة لألم الظهر ابتداء من سن الثلاثين!

ووجد كذلك أن الفترة من العمر ما بين ٣٠-٥٠ عاماً تشهد أكثر حالات الإصابة بألم الظهر، وذلك يرجع إلي مجموعة من العوامل .

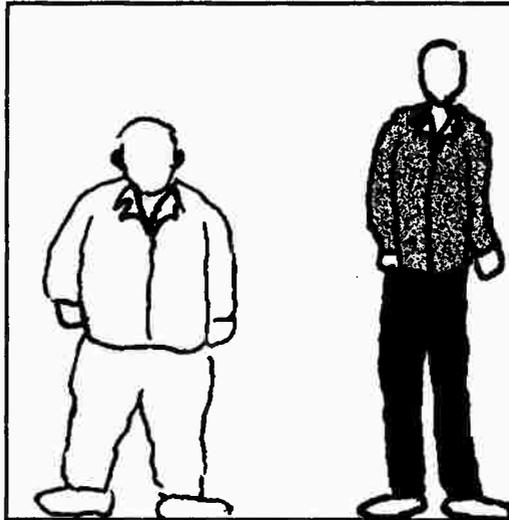
فبالنسبة لمجال العمل، يكون الفرد في هذه الفترة عادة أكثر إنتاجًا سواء بالنسبة للأعمال اليدوية، أو بالنسبة للأعمال المكتبية أو غيرها.. مما يزيد من العبء الواقع على العمود الفقري.. كما تتميز هذه الفترة من حياة الفرد عمومًا بحدوث الإنجاب ورعاية الأبناء مما يزيد كذلك من إجهاد العمود الفقري .

ونجد كذلك أن الفرد خلال هذه الفترة يكون مقلًا عادة في ممارسة الأنشطة الرياضية وبالتالي تقل لياقته البدنية مما يسهل من فرصة حدوث الإصابة.. بالإضافة لأنه يكون عرضه لاكتساب وزن زائد أكثر من مراحل الحياة الأخرى .

ومن وجهة النظر الفسيولوجية (الفسيولوجية هو علم وظائف الأعضاء) يعتبر القرص الغضروفي الذي يفصل بين الفقرات العظمية أكثر عرضة للإصابة خلال هذه الفترة.. فقد وجد أن هذا الغضروف قبل سن الثلاثين يكون عادة في حالة قوية مرنة.. أما بعد سن الخمسين فإنه يصاب تدريجيًا بالتبيس والجفاف ويصير مكونًا أساسًا مسن ألياف غير مرنة.. وفيما بين هذين الحدين من العمر يكون الغضروف في حالة تجعله أكثر عرضة للإصابة كحدوث الانزلاق الغضروفي .

* شكل الجسم :

الطويل والبدن كلاهما ميال للشكوى من ألم الظهر !



كما تتعلق كذلك الإصابة بألم الظهر بشكل الجسم، فنجد أن الطول الزائد وخاصة المصحوب بالحنفاة يزيد من العبء الواقع علي الفقرات السفلية من العمود الفقري وخاصة إذا صاحب ذلك انحناء القامة للأمام لمحاولة إخفاء هذا الطول الزائد . كما نجد أن الشخص البدين أكثر عرضة للإصابة بألم الظهر، خاصة في الحالات التي تتركز فيها البدانة بمنطقة البطن .. أي في حالات "الكرش" الضخم .

وذلك لأن العمود الفقري يتخذ في هذه الحالات وضعًا غير مستقيم تمامًا حيث يكون مدفوعًا للداخل مع ميل الظهر للوراء وهذا يؤدي لبعض التأثيرات السيئة التي تؤدي لألم الظهر مثل زيادة الشدّ الواقع علي الأربطة المتصلة بالعمود الفقري، وزيادة فرصة حدوث اختزال قطر الفتحات الصغيرة الموجودة بالفقرات والتي تمر خلالها الأعصاب وبذلك قد يحدث أيضًا ضغط علي هذه الأعصاب يؤدي لألم شديد، كما تتعرض العضلات المحيطة بالعمود الفقري إلي الشد المتكرر أثناء ثني الظهر أو حمل الأثقال .. ومع الوقت قد يحدث تآكل بالغضاريف والمفاصل الفقرية، فتقل ليونة العمود الفقري وتصبح حركته .

* نقص اللياقة البدنية :

احتسب: الكسل وقلة الحركة وراء الإصابة بألم الظهر!

تقول الدراسات في هذا الموضوع : إن نقص التمرينات الرياضية يزيد من فرصة الإصابة بألم الظهر .

وذلك ببساطة لأن التمرينات الرياضية تؤدي لتقوية العضلات ومرونتها، كما أن العظام تصبح كذلك قوية وأكثر مقاومة لتأثير الشيخوخة .

وتعتبر قوة ومرونة عضلات البطن علي وجه الخصوص شيئًا ضروريًا للوقاية من ألم الظهر .. هذه العضلات التي نستخدمها في حركات عديدة يشارك فيها العمود الفقري كاتخاذ وضع الوقوف .. فكلما كانت قوية ساعدت علي تثبيت العمود الفقري عن طريق زيادة الضغط داخل البطن مما يقلل من العبء الواقع علي الجزء السفلي من العمود الفقري .. أما إذا كانت ضعيفة زاد الحمل الواقع علي أسفل الظهر وبالتالي زادت الفرصة للإصابة بألم الظهر .

ونجد كذلك أن قوة ومرونة عضلات الفخذين الخلفية شيء ضروري لتجنب ألم الظهر . هذه العضلات نستخدمها عند الميل بالجسم للأمام (فإذا كانت ضعيفة) غير مرنة اضطر الشخص للتحميل الزائد علي أسفل الظهر حتى يتمكن من الميل بالجسم للأمام وبالتالي زادت الفرصة للشكوى من ألم الظهر .

أما عضلات الظهر نفسها، فإنها في الحقيقة تكون عادة بحالة من القوة والمرونة تسمح بموافقة معظم الحركات العادية للجسم، لكنها قد تكون مبعثاً للشكوى من ألم الظهر إذا تعرضت لشد زائد كأثناء رفع أحمال ثقيلة .

وبالتالي فإن تقوية العضلات السابقة، من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية ومن خلال التمرينات الخاصة التي سيأتي توضيحها، تعتبر شيئاً ضرورياً للوقاية من ألم الظهر. لكنه يجب ملاحظة أن بعض الألعاب الرياضية قد تزيد من فرصة الإصابة بألم الظهر مما تسببه من إجهاد زائد للعمود الفقري ..ومن أبرز هذه الرياضات :

- الجولف - البولينج (bowling)

- البيسبول (baseball) .. ولذلك يفضل تجنب هذه الرياضات في حالة

الشكوى من متاعب الظهر .

*** أوضاع الجسم الخاطئة :**

تحرك في وضع صحيح .. ولا تتهور في حركتك !

اتخاذ وضع خاطئ للجسم، سواء أثناء السكون أو الحركة، يعد سبباً مهماً وشائعاً وراء الشكوى من ألم الظهر .. وهو ما نلاحظه في العديد من الأنشطة اليومية كالانحناء علي المكتب أثناء القراءة أو الكتابة ..أو العمل بذراعين مرفوعتين لأعلي لمدة طويلة .. أو رفع أحمال ثقيلة بثني الخصر بدلاً من ثني الركبتين ..أو الجلوس على كرسي غير مناسب لوضع الجسم من حيث الارتفاع أو لعدم وجود مسند خلفي مريح للظهر .

هذه بعض الأمثلة التي يمكن أن تؤدي للشكوى من ألم الظهر .. وسيلي فيما بعد مزيد من التوضيح لأوضاع الجسم الصحيحة والخاطئة .

الوظيفة وألم الظهر



نوع وظيفتك قد يكون السبب في الشكوى من ألم الظهر!

الإحصائيات تقول: إن الأشغال التي تعتمد علي رفع أحمال ثقيلة (كالشبيالين) تنصدر قائمة الأشغال التي تعرّض للإصابة بألم الظهر .. فقد وجد أن حوالي ٢٢% من هؤلاء العمال يبلغون سنويًا عن إصابتهم بمتاعب بالظهر .. ويليهم المرضات في نسبة البلاغات وذلك بمعدل ١٧% سنويًا .

وإذا كانت الأعمال الشاقة تعرّض للإصابة بألم الظهر فإننا نجد كذلك أن الأعمال التي تتطلب القعود لفترات طويلة تزيد من فرصة الإصابة بألم الظهر.. ومن أبرز هذه الأشغال قيادة المركبات بأنواعها المختلفة كقيادة السيارات أو الأتوبيسات وكذلك الطائرات.. فمن الملاحظ أن المشتغلين بقيادة المركبات عمومًا تزداد بينهم الشكوى من متاعب الظهر.. والإصابة المبكرة بضمور (أو تآكل) الغضاريف الواقعة بين الفقرات العظمية.. ويساعد على ذلك تعرضهم لاهتزازات متكررة أثناء القيادة خاصة بالنسبة لقيادة عربات النقل أو الشاحنات.

كما تنتشر الشكوى من ألم الظهر بين السكرتيرات والمشتغلين بالأعمال الكتابية عمومًا.. وكذلك الأعمال التي تتطلب الانحناء لفترات طويلة مثل عمل أطباء الأسنان والمرضات.

ألم الظهر لأسباب نفسية



هل يمكن أن تتسبب المتاعب النفسية في الإصابة بألم الظهر؟!

أحيانًا لا نستطيع أن نفسر تمامًا سبب الشكوى من ألم الظهر عند بعض الأشخاص سواء لعدم وجود مبرر واضح وراء هذه الشكوى (مثل رفع أحمال ثقيلة) أو لعدم وجود ما يبرر هذا الألم من الناحية العضوية من خلال فحص المريض وتصوير العمود الفقري بالأشعة (مثل وجود تآكل بالغضاريف).

في مثل هذه الحالات، قد يكمن السبب في وجود مشكلة نفسية يعاني منها المريض.. وإن كان يزعم غير ذلك! وهذا لا يعني أبداً أن المريض يدعي وجود الألم وإنما يستشعره بالفعل.. لكنه في الحقيقة غير ناتج عن خلل عضوي، وإنما ذو منشأ نفسي.. ولذا يطلق على مثل هذا الألم ذي المنشأ النفسي.

* الألم النفس - جسماني Psycho-somatic pain

وحدوث مثل هذه الشكوى أو الألم ليس أمراً غريباً على الأطباء، وإن كان عكس ذلك بالنسبة لكثير من المرضى، فهناك حالات أخرى من الشكاوي ذات المنشأ النفسي مثل بعض حالات الصداع أو الشكوى من ألم الرقبة. فأحياناً يكون سبب الشكوى في هاتين الحالتين وجود توتر بالعضلات ناتج في الحقيقة عن التوتر النفسي ولا تتعلق الشكوى هائياً بوجود أي سبب عضوي. ولكن ما هي الأدلة التي يعتمد عليها الطبيب في تشخيص ألم الظهر ذي المنشأ النفسي أي الألم النفس - جسماني ؟
هذه تشمل ما يلي :

- عدم وجود سبب عضوي للحالة (كما سبق التوضيح) وذلك بناء على الفحص السريري (الكلينيكي)، وصور الأشعة، والتحليل.
- وجود ما يشير إلى عدم استقرار الحالة النفسية، مثل الأرق، أو ضعف الشهية أو العصبية الزائدة، أو ضعف انتصاب العضو الذكري، أو ضعف الرغبة الجنسية، أو الإحساس بالاكتئاب أو المزاج المتعكر.
- يلاحظ أن المريض بهذا النوع من الألم ذي المنشأ النفسي يميل إلى المبالغة في وصف شكواه، واستخدام ألفاظ غريبة أو غير محددة، كأنه يريد أن يستأثر باهتمام الطبيب المعالج. أي تكون الشكوى في مضمونها العام غير منطقية أو منطبقة على مرض عضوي محدد.
- قد يلجأ المريض إلى أكثر من طبيب، ولا يجد راحة مع أي علاج!
- ويلاحظ عند فحص المريض عضوياً، أنه يبدو مشدوداً، ولا يرخي عضلاته بسهولة.

و يبحث حالة المريض النفسية في هذه الحالات نجد أن الشكوى من ألم الظهر تظهر لأسباب نفسية مختلفة، وإن كان المريض يستبعد ارتباط هذا بذلك، فمثلاً تكون هذه الشكوى تعبيراً عن الإحباط لفقد القدرة علي الإنجاب، أو لبلوغ المرأة سن اليأس وإحساسها بذبول أنوثتها وفقد قدرتها علي الإنجاب .

وقد تظهر الشكوى من ألم الظهر عند الرجل كوسيلة للهروب من أزمة ما كمعاناته من الضعف الجنسي .

وبالتالي فهو يجد في الشكوى من ألم الظهر تبريراً لضعف نشاطه الجنسي، وإن كان لا يدرك هذا الارتباط بعقله الواعي .

ومثل هذه الحالات تتطلب استشارة الطبيب النفسي، وأحياناً قد يعالج المريض بمضادات الألم والالتهابات العادية علي سبيل بث الطمأنينة فيه والإيحاء إليه بسرعة الشفاء .

تركيب الظهر



* العمود الفقري :

يتركب العمود الفقري من ٣٤ عظمة تمتد من أسفل الجمجمة بطول الظهر لأسفل.. وهذه تشمل ٢٤ عظمة مستقلة تسمى : فقرات عظمية تتمفصل مع بعضها البعض.. ثم يأتي بعدها "ذيل عظمي" وهو الطرف السفلي للعمود الفقري ويتكون هذا الذيل من عظام ملتحمة مع بعضها البعض تسمى: العجز أو عظم العجز.. وهذه تتمفصل مع عظام الحوض على الجانبين.. ويلي العجز ثلاث إلى خمس عظام ملتحمة (يختلف عددها بين الناس لكنها تبلغ في المتوسط أربع عظام) تسمى: العصعص.. والذي يمثل ذيلاً ضامراً للإنسان.

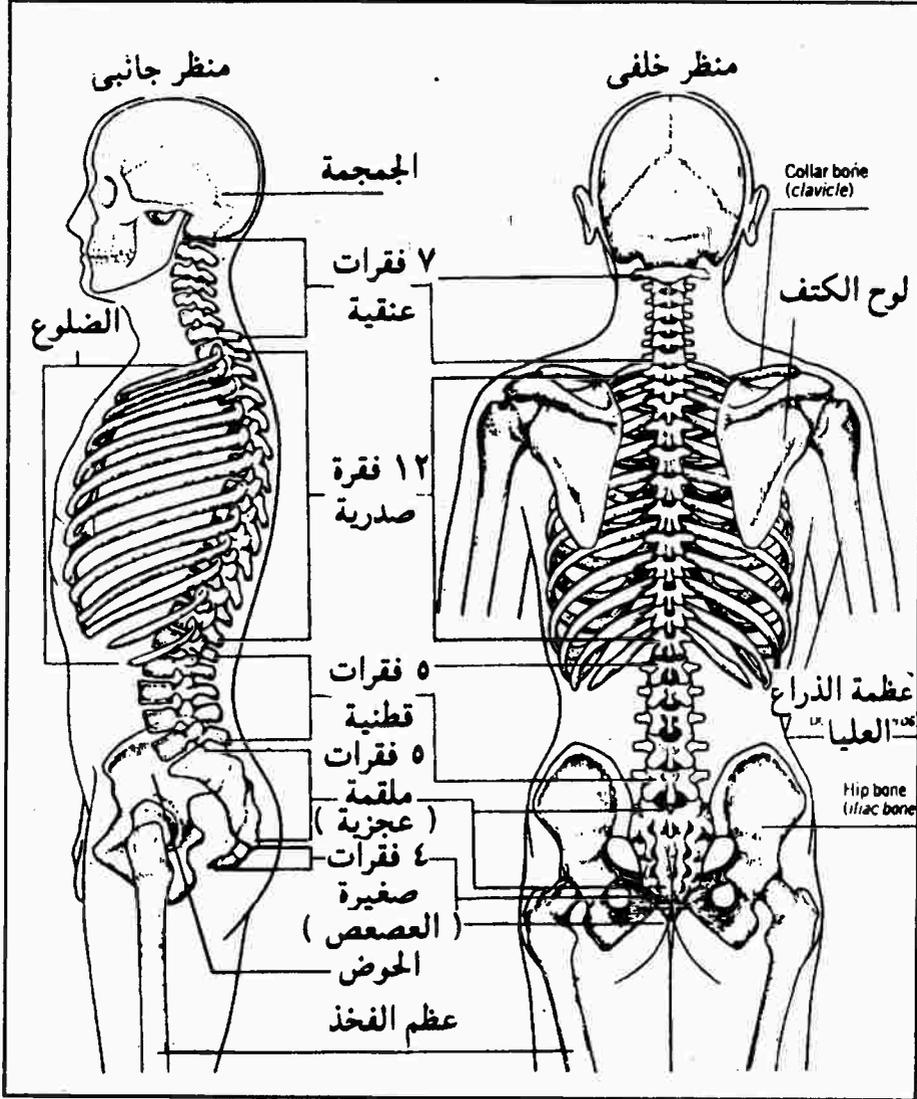
وتنقسم الفقرات المستقلة المتحركة والتي يبلغ عددها ٢٤ فقرة إلى ثلاث مجموعات

هي :

- ٧ فقرات عنقية .
- ١٢ فقرة صدرية (ظهرية).
- ٥ فقرات قطنية (أسفل الظهر).

وتترابط هذه الفقرات مع بعضها البعض بمجموعة من الأربطة القوية، والعضلات الممتدة على جانبي الظهر.

تركيب العمود الفقري (Spinal Column)



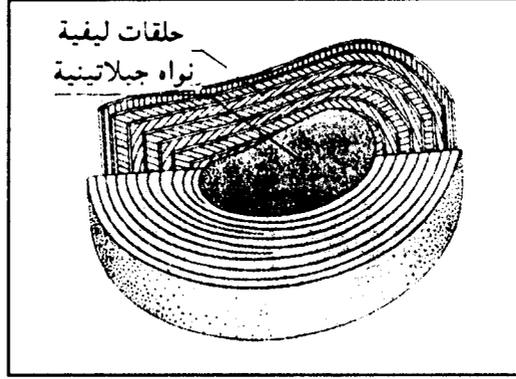
* تركيب الفقرة العظمية :

لا توجد فقرتان عظمتان مثل بعضهما تماماً.. لكن كل فقرة تتكون أساساً من جزء أسطوانى قصير مصمت يسمى: جسم الفقرة، ويخرج منه إلى الخلف بروزان عظيميان، يتكون كل منهما من سويقة (Pedicle) و صفيحة (Lamina) على كل جانب، ويحيطان بتجويف يمتد بطول العمود الفقري يسمى بالقناة الشوكية (Spinal Canal) ، ويحملان مفصلين صغيرين عند اتصال السويقة بالصفحة، حيث تتمفصل الفقرات مع بعضها البعض .



تركيب الفقرات العظمية (منظر من أعلى)

ويفصل جسم الفقرة عن نظيره العلوي والسفلي قرص غضروفي رقيق مكون من نواة جيلاتينية محاطة بمجموعة من الحلقات الليفية وهذا القرص هو ما يسمى (Intervertebral disk) وهو الذي يتعرض للانزلاق عند التعرض لضغط شديد مفاجئ كرفع أحمال ثقيلة من الأرض.



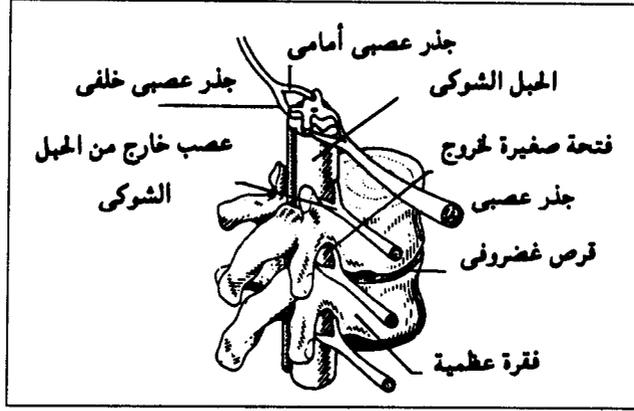
تركيب القرص الغضروفي

وتكوّن هذه الأقراص الغضروفية حوالي خُمس طول العمود الفقري، وتعطيه الشكل الطبيعي المتعدد التقوسات، حيث يوجد حذب خفيف في المنطقة الظهرية، وتقع في المنطقة العنقية والقطنية، ولولا هذه الأقراص لكان العمود الفقري ذا تحدّب واحد إلى الخلف. وتمثل هذه الأقراص مركز الحركة بين الفقرات، فهي تساعد على الحركة بينها وتقوم بامتصاص الصدمات الواقعة عليها.

* القناة الشوكية :

أما القناة الشوكية ، فتحوي على مجموعة الأعصاب الممتدة بين المخ وأجزاء الجسم المختلفة مكونة ما يعرف بالحبل الشوكي.

ومن خلال فتحة صغيرة على كل جانب بين سويقتي كل فقرتين متتاليتين، تخرج من الحبل الشوكي بعض الألياف العصبية مكونة الجذر العصبي الذي يمتد إلى الأنسجة الموكول إليه تغذيتها، ويوجد ثلاثون زوجًا من الجذور العصبية على جانبي العمود الفقري، وبرغم أن الحبل الشوكي ينتهي عند بداية الفقرة القطنية الثانية، إلا أن الجذور العصبية المتبقية تمتد في القناة الشوكية حتى تخرج على التوالي من بين الفقرات الباقية حيث تمتد خارجها لتغذية الأنسجة الخاصة بها.



شكل يوضح الحبل الشوكي المار بالقناة الشوكية الممتدة بين الفقرات والجذور العصبية المتفرعة منه

الأسباب المختلفة لألم الظهر



* الانزلاق الغضروفي .. ما هو؟

رغم أن القرص الغضروفي الفاصل بين كل فقرتين يتميز بالقوة والصلابة إلا أنه في الحقيقة إذا تعرض لالتواء شديد فقد تتمزق الطبقة الخارجية له مما يسمح للنواة الجيلاتينية بالتحرك أو الانزلاق خارج مكانها، وبالتالي يتحرك القرص الغضروفي من مكانه الفاصل بين فقرتين، ويرز في الاتجاه إلى الخلف، أي ناحية القناة الشوكية التي تمر بها الأعصاب.

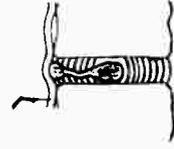
وبالتالي فإنه قد يتسبب في حدوث ضغط على الرباط الخلفي المثبت للفقرات أو على الجذر العصبي المجاور مما يسبب ألماً ومتاعب مختلفة.

ويحدث هذا الانزلاق الغضروفي عادة بأسفل الظهر لما يقع عليه من أعباء شديدة.. ويكون عادة بالغضروف الفاصل بين الفقرتين القطنيتين الأخرتين (٤،٥) أو بين الفقرتين القطنية والعجزية المتجاورتين (٥،٥).

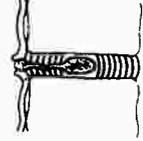
وقد يحدث كذلك الانزلاق الغضروفي للفقرات العنقية لكنه نادراً ما يصيب الفقرات فيما بين العنق وأسفل الظهر .

أشكال مختلفة للانزلاق الغضروفي

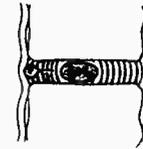
انزلاق الغضروف وبروزه للخلف مسبباً ضغطاً على الرباط الخلفي المثبت للفقرات.



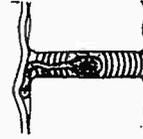
انزلاق الغضروف بقوة مما أدى لتمزق بالرباط الخلفي.



حدوث انفصال لجزء من النواة الجيلاتينية وانزلاقه للخلف مسبباً ضغطاً على الرباط الخلفي.



يُلاحظ هنا تسرب النواة الجيلاتينية خلال الطبقة الخارجية للغضروف وانزلاقها خلف الرباط الخلفي.



* أعراض حدوث الانزلاق الغضروفي :

من الملاحظ أن الانزلاق الغضروفي يصيب عادة الشباب أو الرجال لكنه نادراً ما يحدث للعجائز أو المتقدمين في السن.. والسبب في ذلك يبدو واضحاً وهو زيادة فرص تعرض الشباب والرجال لحركات عنيفة كرفع الأحمال الثقيلة بالنسبة لكبار السن.. لكنه وجد كذلك أن المادة الجيلاتينية المكونة للنواة الموجودة بمركز القرص الغضروفي تكون عادة كثيفة وغزيرة في سن الشباب بالنسبة للسن المتقدمة.. وهذا يجعلها أكثر عرضة للانسياب أو الانزلاق إذا حدث تمزق للحلقات الليفية المحيطة بها.

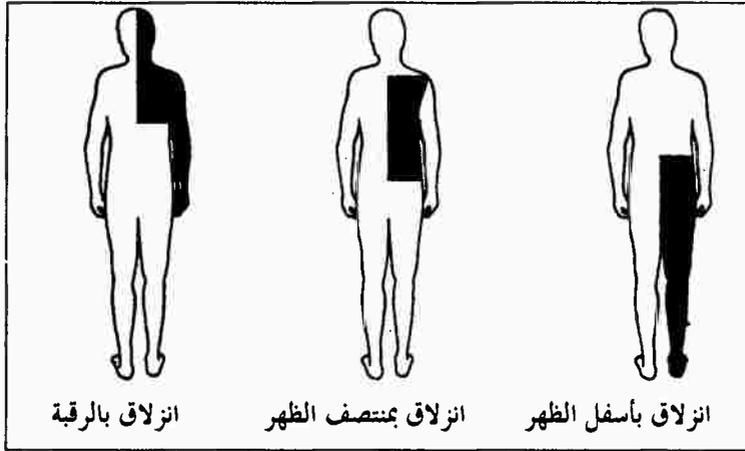
وعادة يكون سبب حدوث الانزلاق هو تعرض العمود الفقري خاصة بأسفل الظهر لحركة لوي أو انثناء عنيفة مثل رفع حمل ثقيل من فوق الأرض، أو رفع بعض الأثاث بالمتزل، أو القيام بترع الحشائش من الحديقة وذلك إذا ما تمت هذه الحركات بطريقة خاطئة أدت إلى تعرض أسفل الظهر لضغط شديد مفاجئ.

وعادة تظهر أعراض الانزلاق في الحال ، أي بعد الحركة العنيفة الموجهة للظهر وذلك في صورة الإحساس بألم حاد وعدم القدرة على الحركة، لكن الأعراض قد تظهر أحياناً بشكل تدريجي يتمثل في صعوبة الحركة تدريجياً وبعد فترة من الوقت يظهر الألم الحاد.

ويتميز هذا الألم بأنه يتركز عادة بأسفل الظهر (بالفقرات القطنية الأخيرة) ويكون ألماً عميقاً مجهولاً.. وقد ينتشر إلى الردفين أو الحوض أو أحد الساقين أو كليهما.. كما أنه يزداد بالحركة خاصة مع ميل الجسم للأمام، ولذلك يضطر المصاب عادة إلى الميل بجسمه للوراء أو إلى أحد الجانبين إذ أن هذا الميل يقلل من ضغط القرص الغضروفي على الجذر العصبي.

كما يزداد الألم عادة بالسعال أو بالضحك أو بالعطس.. بينما يقل بالالتزام بالراحة.

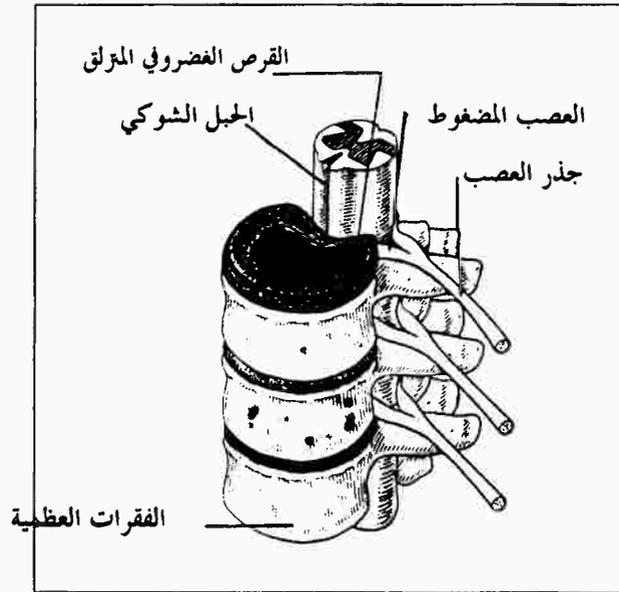
أماكن انتشار الألم في حالة الانزلاق الغضروفي



في حالة الانزلاق الغضروفي يتركز الألم عند مكان الإصابة وقد ينتشر خارجها ويكون عادة مقتصرًا على ناحية واحدة من الجسم على حسب اتجاه الانزلاق وفي هذا الشكل يظهر الألم منتشرًا بالجهة اليمنى من الجسم .

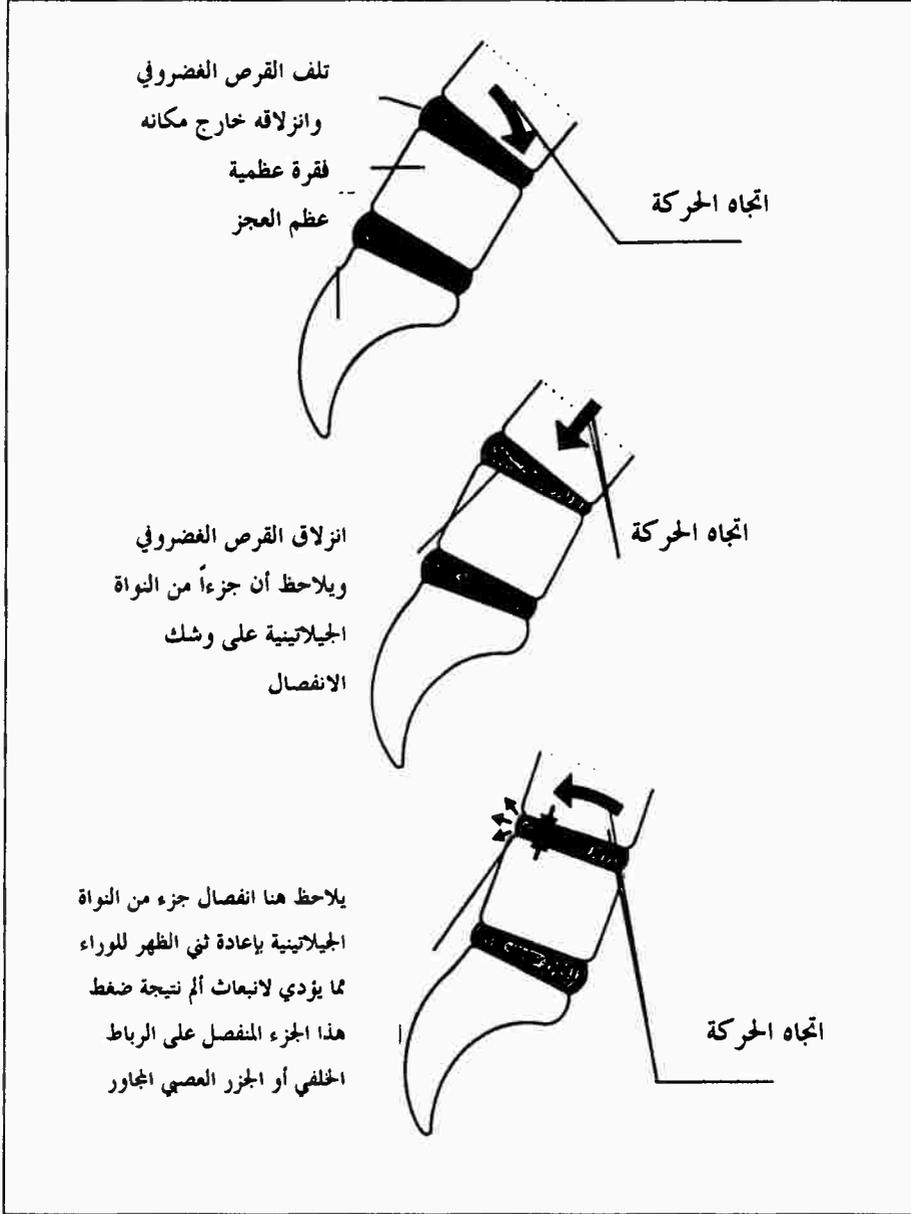
وفي حالة حدوث ضغط على الجذر العصبي المجاور للقرص المتزلق فإنه يحدث خللاً في الإحساس، وضعف في العضلات في المنطقة المغذاة بهذا العصب المضغوط، فمثلاً: عند انزلاق القرص بين الفقرتين القطنيتين الأخيرتين، قد يشكو المريض من خدر في الجانب الأمامي والداخلي من الساق والقدم، مع ضعف العضلات الرافعة للقدم، والإصبع الأكبر، وذلك نتيجة الضغط على الجذر العصبي القطني الخامس، بينما نجد أن انزلاق القرص بين الفقرتين القطنية والعجزية قد يضغط على الجذر العصبي الأول مما يسبب خدرًا بالجانب الخارجي للساق والقدم، مع ضعف في حركة قبض الإصبع الأكبر والكاحل.

وبناء على ذلك يمكن للطبيب من خلال فحص المريض وإجراء اختبار للإحساس بمناطق الساق والقدم أن يحدد مكان القرص المتزلق والعصب المضغوط. ومن العلامات الأساسية التي يعتد بها عند تشخيص الانزلاق الغضروفي عدم قدرة المريض على رفع الطرف السفلي في جهة الانزلاق على استقامته لأعلى إذ أن هذا يؤدي لمزيد من الشد على العصب المضغوط مما يزيد الألم.



شكل يوضح الضغط على العصب المجاور المتزلق

*** كيفية حدوث الانزلاق الغضروفي بأسفل الظهر :**



* ما بعد حدوث الانزلاق الغضروفي :

بعد الإصابة بالانزلاق الغضروفي، قد يعود القرص الغضروفي إلى مكانه الطبيعي خلال بضعة أيام أو ربما خلال بضعة أسابيع.. وهذا يتوقف من ناحية على حجم ومكان الجزء المتزلق ومن ناحية أخرى على رد فعل الجسم للألم، بمعنى أنه إذا حدث توتر شديد بالعضلات، تبعاً لحدوث الانزلاق، فإن المصاب يجد صعوبة شديدة في استعادة قدرته على الحركة من جديد وبالتالي يتأخر في الشفاء.

وقد وجد أنه في حوالي ٥٠% من الحالات يحدث تحسن واضح خلال ٢ - ٤ أسابيع.. وفي ٩٠% من الحالات يحدث التحسن بعد مرور ٦ أسابيع.. وذلك بصرف النظر عن نوع العلاج. أما دور العلاج في هذه الحالة أنه يساعد على زيادة سرعة الشفاء.

* الانزلاق الغضروفي المزمن :

وفي بعض الحالات قد لا يعود القرص الغضروفي إلى مكانه الأصلي وإنما يبقى بارزاً للخارج مسبباً بذلك متاعب مزمنة بالظهر إذا تسبب في الضغط على الرباط الخلفي أو على الأعصاب المجاورة .

وأحياناً قد يحدث تمزق بأجزاء من القرص الغضروفي بعد الإصابة وإذا لم يلتئم مكان التمزق فإنه تتكون ندبة من نسيج ليفي تسبب كذلك ألماً مزمنًا بالظهر وتيسباً بالحركة.

* الانزلاق الغضروفي العنقي :

من غير الشائع أن يحدث انزلاق غضروفي لفقرات العنق لأنها غير معرضة لضغط شديد، سواء كان ناتجاً عن وزن الجسم أو نتيجة لرفع أحمال ثقيلة، وذلك عكس الفقرات السفلية من العمود الفقري والتي تتعرض للضغط المتكرر وبالتالي فإنها تتعرض للانزلاق الغضروفي.

ولذلك نجد أن حدوث انزلاق غضروفي بالرقبة يرتبط عادة بأشياء أخرى: مثل التقدم في العمر، أو تكرار تعرض الرقبة لحركات ضارة كالثني الشديد أثناء النوم، أو

بسبب الإصابات، أو ربما لوجود ضعف وراثي بالفقرات وما حولها من أربطة وعضلات.

ويتسبب الانزلاق الغضروفي العنقي في أعراض مشابهة للانزلاق الغضروفي القطني، حيث يحدث ألم بالرقبة وقد ينتشر بالكتف والذراع على الجانبين (انظر الشكل السابق الموضح لانتشار الألم) وقد يتسبب الانزلاق الغضروفي في الضغط على العصب المجاور وبالتالي تظهر الشكوى من تنميل وضعف الأطراف، وربما يتسبب الضغط على الأعصاب في حدوث شلل جزئي أو كلي. كما يتسبب في صداع شديد بمؤخرة الرأس، وأحياناً نوبات من الدوار خاصة عند ثني الرقبة بسبب ضغط الغضروف على الشرايين المجاورة.

* تشخيص الانزلاق الغضروفي بالأشعة :

لا يتوقف تشخيص الانزلاق الغضروفي على ظهور الأعراض والعلامات السابقة، وإنما لا بد كذلك من تصوير العمود الفقري بالأشعة للتأكد من حدوث الانزلاق الغضروفي وبيان مدى خطورته، وحدث ضغط على الأنسجة المجاورة أو عدمه.

ولهذا الغرض لا يصلح الاعتماد على الأشعة العادية (أشعة أكس) لأنها لا تبين الانزلاق الغضروفي، وإنما قد تبين آثاراً له إذا كان قديماً ومزمنًا مثل وجود ضيق بالمسافة بين الفقرتين المتجاورتين مع وجود نتوءات عظمية بهما.

أما الأشعة المستخدمة لهذا الغرض فهي الأشعة الملونة، أي مع استعمال صبغة، إذ أن هذا النوع من الأشعات يُظهر وجود الانزلاق، ويحدد مكانه، ومد ضغطه على الأنسجة المجاورة.

ولإجراء هذا النوع من الأشعة، يتم حقن مادة ملونة (صبغة) بالقناة الشوكية عن طريق إبرة طويلة يتم إدخالها بين الفقرات.



صورة أشعة ملونة لتوضيح الانزلاق الغضروفي Discography

يظهر في هذه الصورة حدوث تمزق بالقرص الغضروفي مما أدى إلى تسرب الصبغة من نواة القرص خلال الطبقة الخارجية له إلى القناة الشوكية .
كما يمكن إجراء الفحص باستخدام الأشعة المقطعية (CT Scan) وهذه تعتبر أسهل وسائل الفحص حيث لا ينتج عنها أي ألم للمريض علاوة على أنها تعطي صورة دقيقة واضحة تمكن الطبيب من رؤية الإصابة بوضوح .



(CT Scan)

التصوير بالأشعة المقطعية

يظهر في الصورة الأولى مقطع بالفقرة العظمية مع وضوح القناة الشوكية.. وفي الصورة الثانية تظهر الإصابة بوضوح في صورة حدوث تلف بالعضلات والقرص الغضروفي والأربطة وكذلك بالعظام.. كما يظهر بها بوضوح حدوث ضيق بالقناة العصبية.

وبالإضافة لوسائل الفحص السابقة، يمكن كذلك تشخيص الحالة بالاستعانة بالتصوير بالرنين المغناطيسي (MRI) .. وهذه وسيلة حديثة من وسائل التصوير، وهي مأمونة تمامًا، إذ لا تعرض المريض لأية إشعاعات، ولا تسبب له ألمًا، كما أنها تظهر الأنسجة الرخوة بكل وضوح، لكن يعيبها أنها مرتفعة التكاليف.

*** الراحة التامة.. شيء أساسي في علاج الانزلاق الغضروفي :**

-- كيف تكون الراحة ؟

يعتمد أساسًا علاج الانزلاق الغضروفي على الالتزام بالراحة التامة.. والمقصود بذلك أن يلازم المصاب الفراش وأن يلتزم بعدم تحريك ظهره، وهذا يستدعي تناول الطعام وقضاء الحاجة بالفراش، ونوعية الفراش ذات أهمية كبيرة إذ يجب أن يكون وطيدًا، أي غير لين، ليساعد على فرد العضلات المتقلصة ولذلك يفضل أن يرقد المصاب على الأرض أو أن يضع ألواحًا خشبية تحت حشية الفراش لتقلل مرونته. وعادة تحتاج الحالة إلى الالتزام بالراحة التامة لحوالي أسبوعين أو ثلاثة أسابيع يبدأ بعدها المريض في استعادة نشاطه الحركي تدريجيًا.. ففي البداية يمكنه الجلوس على طرف السرير، ثم يبدأ في الحركة لبضع خطوات حول السرير، ثم تبدأ الحركة إلى الحمام، وهكذا.

*** أوضاع الراحة في الفراش :**

هناك أكثر من وضع للجسم يمكن اتخاذه أثناء الراحة في الفراش عند الشكوى من ألم الظهر الحاد عمومًا وعند الإصابة بالانزلاق الغضروفي بوجه خاص.. وهذه الأوضاع تشمل ما يلي :

تمديد الجسم على الظهر



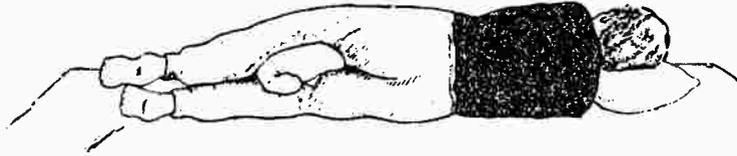
هذا هو الوضع المفضل للراحة في حالات الألم الحاد لأنه يقلل من الضغط على الظهر إلى أقصى درجة ممكنة.. لكنه يجب مراعاة عدم حدوث تقوس أسفل الظهر وهذا يستلزم ضرورة الاستعانة بفرش غير لين أو تمديد الجسم على سطح الأرض.

تمديد الظهر مع رفع الساقين على وسائد



وإذا لم تشعر بالارتياح من اتخاذ الوضع السابق ، أو إذا أردت تغيير الوضع، فإنه يمكن اتخاذ الوضع المين بالشكل السابق، حيث تُرفع الساقان على مجموعة من الوسائد بحيث تُثني الركبتان بزاوية قائمة مما يقلل من التقوس أسفل الظهر.

النوم على أحد الجانبين



وفي هذا الوضع ، تُوضع وسادة متوسطة الحجم بين الفخذين وبذلك تقاوم انثناء العمود الفقري أثناء النوم على الجنب .

تثبيت العنق في حالة الألم الحاد



أما في حالات ألم العنق الحاد كالناتج عن الانزلاق الغضروفي العنقي فإنه يمكن مقاومة هذا الألم بعمل تثبيت جيد للرأس أثناء النوم.. ولهذا الغرض، تُلفّ فوطة لُفًا حلزونيًا وتوضع حول العنق.

مرحلة بدء النشاط الحركي

وبانتهاء فترة الراحة التامة بالفراش ، يبدأ المريض بعد ذلك في الحركة التدريجية، ويجب أن يحرص خلال هذه الفترة على ألا يعرض ظهره لضغط زائد أو التواءات حتى لا يتجدد الألم الحاد .

وفيما يلي بعض الأمثلة لطريقة التحرك الصحيحة بعد فترة الراحة بالفراش أثناء الشكوى من ألم الظهر الحاد بصفة عامة.

طريقة مفادرة الفراش



- قم برفع ساقيك والدوران بهما للجانب مع الارتكاز باليدين على سطح الفراش.
- ابدأ في إنزال قدميك إلى الأرض تدريجيًا مع دفع الجسم لأعلى بالضغط على اليدين حتى تتخذ وضع القعود.. وللعودة ثانية إلى الفراش قم بعكس الحركات السابقة.

الجلوس على الكرسي والنهوض منه



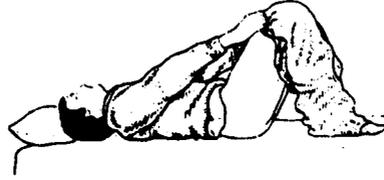
طريقة النهوض :

- اجعل قدميك في محاذاة رجلي الكرسي واجعل ركبتيك متباعدتين بمسافة عرض الكتفين تقريباً لحفظ توازن الجسم، مع سحب الأرداف لأعلى في اتجاه عمودي.
- اجعل ظهرك مفروداً.. ثم ضع يديك على ذراعي الكرسي.
- قم بفرد ساقيك تدريجياً مع دفع الجسم لأعلى مرتكزاً باليدين على ذراعي الكرسي.

طريقة الجلوس :

- قف واجعل ظهرك ناحية الكرسي مع جعل القدمين متباعدتين بمسافة عرض الكتفين. اجعل ظهرك مفروداً.. وابدأ في النزول بالجسم لأسفل بثني الركبتين تدريجياً مع الارتكاز باليدين على ذراعي الكرسي.

طريقة ارتداء الملابس

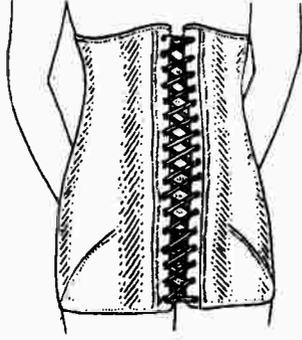


- يمكن ارتداء الملابس في الفراش بثني الركبتين لأعلى وسحب الملابس للأمام ثم فرد الساقين على الفراش - كما يظهر من الشكل السابق .
- وعند ارتداء الجورب أو الحذاء يجب تجنب الميل لأسفل، ويفضل أن يتم ذلك بالارتكاز على حائط مع ثني الركبة لأعلى بحيث تتجنب الميل بالظهر لأسفل على قدر الإمكان.. وذلك كما يتضح من الشكل التالي .



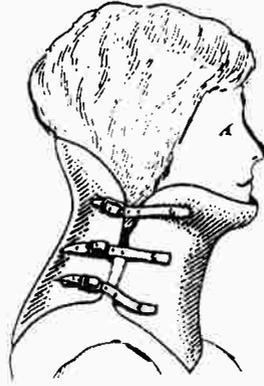
الحزام الطبي (مشد الظهر أو العنق) :

وخلال فترة بدء النشاط الحركي يجب أن يستعمل المريض أثناء الحركة مشد للظهر (حزام طبي) أو للعنق في حالة الإصابة بانزلاق غضروفي عنقي.. وذلك بهدف حمايته من التعرض لحركات شديدة أو مفاجئة تجدد الآلام، كما ينصح المريض بتجنب الوقوف أو الجلوس لفترة طويلة.



مشد الظهر
(الحزام الطبي)

يستخدم الحزام الطبي (الكورسيه) لتثبيت منطقة أسفل الظهر وحمايتها من التعرض لاهتزازات أو حركات عنيفة ولهذا الغرض يتم تثبيت الحزام ابتداء من أسفل الضلوع وحتى الأرداف.. ويراعى أن يثبت جيدا حتى يؤدي الغرض المطلوب.



أما مشد العنق، كالموضح بالشكل السابق فإنه يستخدم في حالات ألم العنق الحاد، كالانزلاق الغضروفي العنقي، لتثبيت وضع الرأس وتخفيف الضغط الواقع على العنق، وتقليل مجال حركته وحمايته من الالتواء أو الحركات المفاجئة.

العلاج الدوائي للانزلاق الغضروفي :

فائدة العلاج الدوائي في حالات الانزلاق الغضروفي هو المساعدة على الشفاء عن طريق إعطاء مضادات الالتهاب أو مرخيات العضلات والعقاقير المسكنة لتخفيف الشكوى من الألم.. لكن هذا العلاج في حد ذاته لن يعيد الغضروف المترلق إلى مكانه الأصلي.

ولذلك فهو يعتبر مجرد علاج مساعد إلى جانب العلاج الأساسي الذي يتمثل في الالتزام بالراحة التامة.

وتستخدم أنواع مختلفة من العقاقير في حالات الانزلاق الغضروفي.. وهذه تشمل ما يلي :

مضادات الالتهاب (anti-inflammatory) :

وهذه مثل فولتارين.. بروفينيد.. بروفين.. بياريزون.. ومعظم مضادات الالتهاب المستخدمة تنتمي إلى فصيلة مضادات الالتهاب غير الكورتيكوستيرويدية (NSAID) كالأصناف السابقة وتعمل أساساً هذه العقاقير على إزالة التورم والالتهاب الذي قد ينشأ بالأنسجة المحيطة بسبب الإصابة.. كما أنها تعمل كذلك كمسكنات للألم. إلا أن لها أضراراً جانبية متعددة مثل زيادة فرصة الإصابة بقرحة المعدة، واضطراب الهضم، كما أن لها تأثيراً سيئاً على وظيفة الكليتين.. ويفضل أن تؤخذ في صورة حقن أو لبوس شرجي بدلاً من الكبسولات لتقليل الضرر الواقع على المعدة من تناولها عن طريق الفم.

مسكنات الألم (analgesics) :

وهذه ، كما هو واضح من التسمية ، تعمل على تخفيف الإحساس بالألم.. ومن أمثلتها الأسبرين العادي، ودواء جليفانان وحقن أسبجيك.

مرخيات العضلات (Muscle relaxants) :

وهذه تعطي لمقاومة تقلص العضلات المحيطة بمكان الإصابة ومساعدتها على الاسترخاء مما يساعد على زيادة النشاط الحركي ومن أمثلتها : كولتراميل، نورفلكس

وبعض الأدوية تجمع بين مسكنات الألم ومرخيات العضلات وهذه مثل : نورجيسك وجليفاريلاكس.

أدوية الكورتيزون :

وهذه قد تستخدم أحياناً في حالات الألم الشديد المصحوب بصعوبة بالغة في الحركة لمساعدة زوال الالتهاب أو التورم الناتج بالأنسجة.

فيتامين "ب" المركب :

وهذا يُعطى بغرض تنشيط وظائف الأعصاب، وذلك مثل حقن : تراي بي، وتريفارول.

عقاقير بناءة (anabolics) :

وهذه من الأدوية الحديثة في علاج الانزلاق الغضروفي حيث تُعطى بغرض تكسير أنسجة الندبة المتكونة في الحالات المزمنة بسبب إصابة القرص الغضروفي.

العلاج الجراحي لحالات الانزلاق الغضروفي :

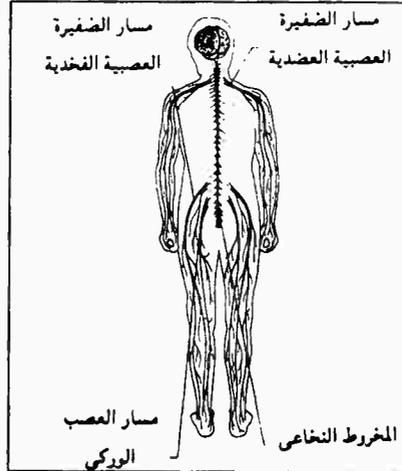
وهذا يتم عادة عن طريق استئصال الجزء المتعلق من القرص الغضروفي والبارز تجاه القناة الشوكية.. كما يتضح من الشكل التالي :



استئصال الجزء البارز من القرص الغضروفي (Diskectomy)

ويتم اللجوء للجراحة في الحالات التي لا تستجيب للعلاج الدوائي السابق حيث تستمر معاناة المريض من الألم وصعوبة الحركة، وخاصة الحالات التي يكون فيها ضغط واضح على الأعصاب المجاورة للقرص الغضروفي المترلق، ويظهر ذلك في صورة خلل في الإحساس أو ضعف بالعضلات في المنطقة التي تتغذى بالعصب المضغوط. ومن الطرق الجراحية الحديثة، استعمال الميكروسكوب الجراحي لإزالة القرص الغضروفي وذلك من خلال فتحة صغيرة في الظهر. ويجب ملاحظة أن إجراء الجراحة كعلاج للانزلاق الغضروفي لا يؤثر على قوة العمود الفقري إذ أن الجزء الذي يجري استئصاله هو الجزء البارز من القرص الغضروفي وليس القرص الغضروفي بأكمله.. وهذا الجزء الصغير لا يساهم في قوة العمود الفقري وإنما تقتصر أهميته على تليين حركة الفقرات.. وعلاوة على ذلك فإنه بعد إجراء الجراحة يتكون مع الوقت نسيج تحل محله كنوع من التعويض عن غياب هذا الجزء. والمقصود بذلك أن المريض يمكنه بعد الجراحة استعادة نشاطه وحركته بصورة طبيعية.

عرق النسا (sciatica)



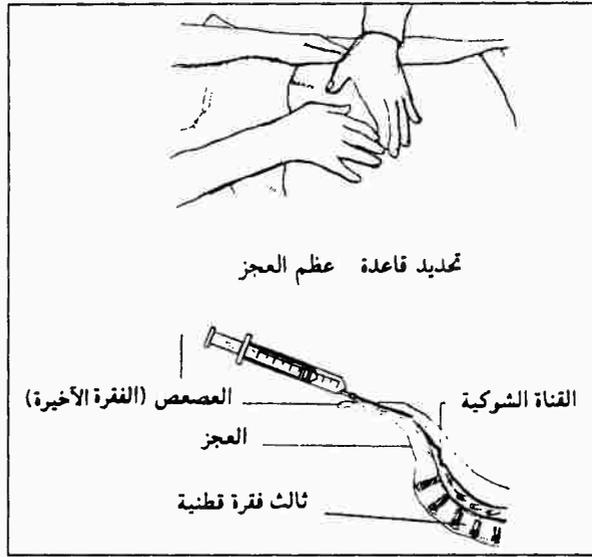
شكل يوضح مسار العصب الوركي أو العصب النسي

هذه الحالة المرضية لا تتعلق بالنساء ، كما يعتقد البعض، وإنما تتعلق بالعصب الوركي أو المسمى كذلك بالعصب التَّسي (sciatic nerve) بفتح وتشديد النون. وهذا العصب يعد واحداً من أطول أعصاب الجسم (كما يتضح من الشكل السابق) حيث إنه يتكون من الجذور العصبية بنهاية العمود الفقري (بدءاً من الجذر القطني الرابع وحتى العجزي الثالث) ثم يبدأ مساره من نهاية الظهر ليعبر منطقة الإليّة إلى الجهة الخلفية للفخذ، حيث ينقسم إلى فرعين يمتدان حتى القدم. وفي حالة إصابة هذا العصب الهم بالتهاب أو تعرضه للضغط فإنه ينبعث ألم خلال مسار هذا العصب، أي يبدأ من أسفل الظهر ويسري خلال الألية ويمتد إلى أحد الساقين دون الآخر، وهذه الحالة هي التي تعرف باسم عرق النَّسا. وبذلك فهي تعتبر أحد أسباب الشكوى من ألم أسفل الظهر.

وعادة يكون سبب هذه الحالة وجود ضغط أو شد على أحد الجذور العصبية المكونة للعصب الوركي، ويعتبر الانزلاق الغضروفي أهم أسباب ذلك. وقد يكون السبب وجود التهاب بالعصب الوركي وقد يحدث ذلك كإحدى مضاعفات مرض السكر غير المنضبط.. أو نتيجة لوجود نقص شديد لفيتامين "ب". ويعتمد علاج هذه الحالة على علاج السبب المؤدي لها مثل علاج الانزلاق الغضروفي أو تعويض النقص الشديد لفيتامين "ب".. هذا إلى جانب إعطاء مسكنات الألم، ومضادات الالتهاب كما في حالة العلاج الدوائي للانزلاق الغضروفي.

* العلاج عن طريق الحقن :

وفي الحالات التي لا تستجيب للعلاج الدوائي أو العلاج الطبيعي مما يتسبب في استمرار معاناة المريض من الألم قد يلجأ الطبيب إلى حقن محلول من الكورتيزون مع مادة مخدرة في الفراغ خارج الجافية (epidural injection) - أي في ممر القناة الشوكية داخل عظم العجز.. كما يتضح من الشكل التالي. حيث يؤدي هذا الحقن إلى تخفيف الألم ومساعدة المريض على العودة لنشاطه الحركي المعتاد. ويتم الحقن من خلال إجراء بسيط حيث يقوم الطبيب أولاً بتحديد مكان قاعدة عظم العجز، ثم يقوم بحقن المحلول داخل العظم تدريجياً وعلى مدى حوالي عشر دقائق.



إجراء الحقن بإدخال الإبرة داخل القناة الشوكية من خلال قاعدة عظم العجز

شيخوخة العمود الفقري



مع تقدم العمود الفقري في العمر تصاب الفقرات العظمية بالوهن أو الضعف كسائر عظام الجسم فتبدأ الشكوى من متاعب الظهر.

وهذا الوهن (osteoporosis) يتمثل في ضعف قوة العظام تدريجياً حيث يضعف بناؤها، وترق أنسجتها، وتتناكل أجسام بعض الفقرات، وبالتالي يقل تماسك الفقرات ببعضها البعض وهو ما يسمى بتخلخل الفقرات.. وقد يتسبب ذلك في الضغط على الأنسجة الحساسة حولها فتسبب آلاماً قد تكون شديدة.

كما يتعرض العظم الواهن لحدوث كسور قد تكون بسبب إصابات بسيطة وهذا الوهن يمكن إدراك ملامحه من تصوير العظام بالأشعة العادية (أشعة إكس).



صورة أشعة لفقرات العمود الفقري لرجل متقدم في السن.. يظهر فيها رقة أنسجة العظم ووجود تآكل بأجسام الفقرات مع حدوث كسر بإحدى الفقرات وهو الذي يشير إليه السهم.

وإذا كان هذا الوهن يحدث كتغير طبيعي مع التقدم في العمر، كمشيب الشعر، إلا أن هناك بعض العوامل المساعدة على حدوثه والتي يمكن بتجنبها تأخير حدوث هذا الوهن.. وهذه مثل:

- الكسل وقلة النشاط الحركي، ولذلك ننصح دائماً بضرورة ممارسة الرياضة ولو رياضة المشي بصفة يومية ابتداء من سن الأربعين.

ونظراً لأهمية الرياضة في مقاومة وهن العظام نلاحظ أنه يحدث في سن مبكرة نسبياً بين المرضى الذين يضطرون للقعود عن الحركة لفترات طويلة.

- نقص أو سوء التغذية.. وخاصة نقص تناول الكالسيوم.. ولذلك ننصح، مع التقدم في السن، بزيادة الاهتمام بتناول الكالسيوم بصفة يومية من خلال اللبن ومنتجاته كالجبن الأبيض والزبادي.

- الإساءة إلى العمود الفقري : وذلك من خلال اتخاذ أوضاع خاطئة تعرضه للإجهاد الزائد سواء عند المشي أو الوقوف أو الجلوس لفترات طويلة أو عند رفع الأحمال.. وهذا يشير إلى ضرورة العمل على الالتزام بالحركة والوضع الصحي -حفاظاً على سلامة وقوة العمود الفقري لأطول فترة ممكنة من العمر (انظر: الأوضاع الصحيحة والخاطئة للجسم) ونظراً لأن انقطاع الطمث ببلوغ المرأة سن اليأس (ما بين ٤٥ - ٥٥ سنة تقريباً) يعد سبباً رئيسياً لوهن العظام نظراً لتوقف إنتاج هرمون الأستروجين من المبيضين، وهو الهرمون المعروف بمفعوله المقاوم لعملية "هدم العظام"، فإنه يجب على المرأة بصفة خاصة أن تعمل على تعويض غياب هذا الهرمون بالاهتمام بتناول الكالسيوم بصفة يومية.. والاهتمام بممارسة المشي والأنشطة الرياضية

عموماً.. كما يُنصح بتناول بعض الأعشاب المعروفة باحتوائها على مواد لها مفعول مشابه لهرمون الأستروجين .. وهذه مثل عرق السوس - الشمر - الينسون - الحلبة .

* علاج ألم الظهر الناتج عن الشيخوخة :

أما في حالة حدوث ألم الظهر بسبب وهن العظام فإنه يجب الاهتمام في هذه الحالة بتوفير حاجة الجسم من العناصر الضرورية لبناء العظام أي إعطاء الكالسيوم وفيتامين "د" ولكن في صورة أدوية إلى جانب توفيرهما من خلال غذاء المريض .

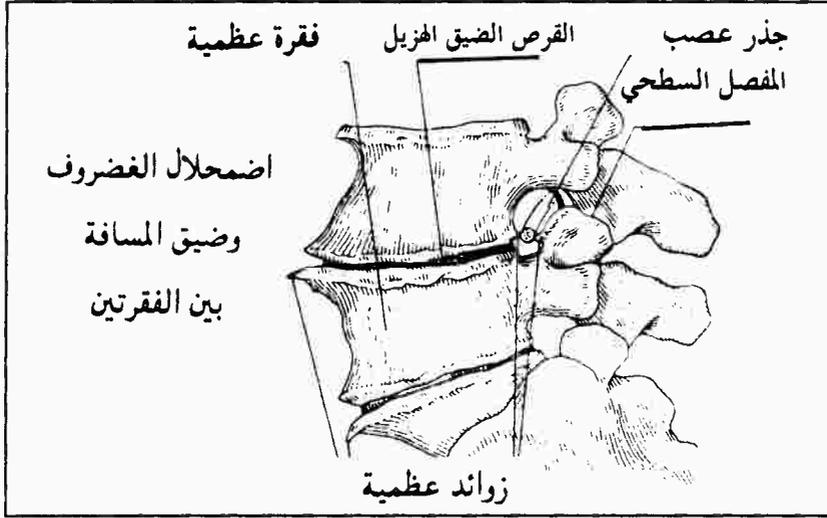
ويمكن كذلك العلاج بالهرمونات للعمل على مقاومة هذا الوهن وذلك بهرمون الأستروجين أو هرمون البروجسترون (هرمونات الأنوثة) أو هرمون الأندروجين (هرمون الذكورة).. لكن هذا العلاج الهرموني له بعض الأضرار الجانبية ولذلك لا يتبع إلا في حالات معينة وتحت إشراف طبي دقيق.

هذا إلى جانب الاستعانة بمسكنات الألم أو مضادات الالتهاب إذا استدعى الأمر ذلك.

* تآكل الغضروف والشكوى من ألم الظهر :

من الأسباب الشائعة إلى حد كبير وراء الشكوى من ألم الظهر أو العنق حدوث التهاب عظمي مفصلي (Osteoarthritis) وهو ما يطلق عليه حدوث تآكل أو ضمور بالغضروف الفاصل بين فقرتين.

وما يحدث بالضبط في هذه الحالة ليس تآكلاً بمعنى الكلمة وإنما حدوث خشونة بسطح الغضروف وربما ظهور تشققات أو قروح بسطحه .. كما يميز هذه الحالة ظهور زوائد عظمية Osteophytes. مفصل الفقرات المصابة.. وهذه يمكن رؤيتها في صورة الأشعة العادية على الفقرات.. كما يلاحظ من صورة الأشعة ضيق المسافة بين بعض الفقرات المتجاورة نظراً لاضمحلال الغضروف الفاصل بينهما.



التغيرات المصاحبة للالتهاب العظمي المفصلي

* كيف يحدث الألم بسبب تآكل الغضروف؟

ونظراً لهذه التغيرات المصاحبة للالتهاب العظمي المفصلي فإن حركة المفصل المصاب (سواء مفاصل العمود الفقري أو مفاصل أخرى كمفصل الركبة) تصبح خشنة مفتقدة لليونة مما يؤدي للتعب السريع بعد استعمال المفصل، ولذلك يصبح الشخص في هذه الحالة أكثر عرضة لألم الظهر إذا أجهد عموده الفقري في أداء بعض الأعمال التي قد تكون مناسبة لغيره كدفع بعض الأثاث بالمنزل أو الجلوس لفترة طويلة نسبياً مما يضطره للتوقف عن المجهود والاستسلام للراحة حتى يخف ألم الظهر.. كما يتعرض المفصل المصاب لنوبات من الالتهاب تكون مصحوبة بألم حاد ومزيد من صعوبة الحركة وأحياناً تتسبب هذه الزوائد العظمية التي تظهر بالمفصل المصاب في الضغط على الأعصاب أو الأربطة المحيطة بالفقرات، خاصة في حالة التهاب فقرات العنق، فتؤدي لأعراض أخرى بالأطراف مثل: التنميل وضعف الإحساس وضعف العضلات وذلك في المناطق المغذاة بالعصب المضغوط .

* أسباب تآكل الغضروف :

وعلى الرغم من أن هذا الالتهاب الغضروفي المفصلي يرتبط أساساً بالتقدم في العمر، إلا أنه في الحقيقة قد يظهر في سن مبكرة نسبياً ويكون سببه الغالب في هذه الحالة هو تعرض المفصل لأذى متكرر ولو بصور بسيطة مثل الأشخاص الذين يقومون بأعمال مكتبية تتطلب كثرة الالتواء أو الانحناء في أوضاع معينة لفترة طويلة.. وقد يصيب فقرات العنق بسبب الاعتياد على لوي العنق من جهة لأخرى (الطقطقة) أو بسبب التواء العنق أثناء النوم لاستخدام عدد زائد من الوسائد.. ومن المحتمل كذلك أن يكون هناك ضعف وراثي بالغضاريف مما يساعد على حدوث اضمحلال أو تآكل بها في سن مبكرة .

* كيفية حدوث تآكل الغضروف :

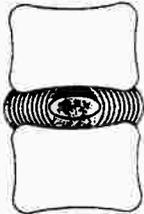
يتكون القرص الغضروفي من الماء كمبرك أساسي.. ومع التقدم في العمر يصاب تدريجياً بالجفاف وهذا يؤدي لاضمحلال النواة الجيلاتينية والحلقات الليفية المحيطة بها.. وقد يبدأ هذا الضمور ابتداءً من سن ٣٠ عاماً لكنه يظهر بشكل واضح ببلوغ سن الستين.

وتوضح لك الأشكال التالية مراحل حدوث هذا الضمور.



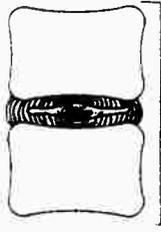
المرحلة الأولى (٢٠ - ٣٠ سنة)

لا تزال النواة سليمة ولكنها تفقد جزءاً بسيطاً من محتواها المائي.



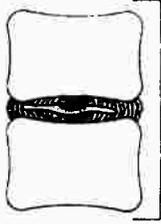
المرحلة الثانية (٣٠ - ٤٠ سنة)

يلاحظ حدوث تصلب بسيط بالحلقات الليفية مع حدوث تشققات بها.. وذلك مع استمرار حدوث نقص بالسوائل المكونة للنواة.



المرحلة الثالثة (٤٠ - ٥٠ سنة)

استمرار فقد السوائل من النواة مع انكماش الطبقة الخارجية وربما ظهور بعض التمزقات بها.



المرحلة الرابعة (٥٠ - ٦٠ سنة)

يزداد اضمحلال القرص الغضروفي وجفافه وتصبح النواة صغيرة الحجم بوضوح مع انكماش الطبقة الخارجية بشكل واضح وفقدانها للمرونة.

العلاج:

ونظرًا لأن حدوث تلف بالغضروف على النحو السابق أمر لا يمكن إصلاحه بدواء، فإن علاج الألم الناتج عن ذلك يعتمد على إعطاء مسكنات الألم ومضادات الالتهاب كالأسبرين العادي والفولتارين والفلدين وغيرها.

ويفضل أن يقتصر العلاج بمثل هذه الأدوية على الفترات التي تحدث فيها نوبات الألم- ولمساعدة العلاج الدوائي، يمكن كذلك الاعتماد على وسائل العلاج الطبيعي المختلفة التي تساعد على زوال تقلص العضلات وتخفيف الألم مثل الموجات القصيرة أو فوق الصوتية أو عمل شد عنقي في حالة حدوث ضغط على الأعصاب.

وقد تستدعى بعض الحالات التدخل الجراحي، إذا كان هناك التهاب شديد بالمناسل العنقية مصحوبًا بضغط على جذور الأعصاب أو الحبل الشوكي أدى إلى حدوث تميل بالأطراف أو ضعف بالعضلات.. حيث يكون الغرض من الجراحة هو إزالة هذا الضغط الواقع على الأعصاب.

* تشوه الظهر وانحناء الفقرات :

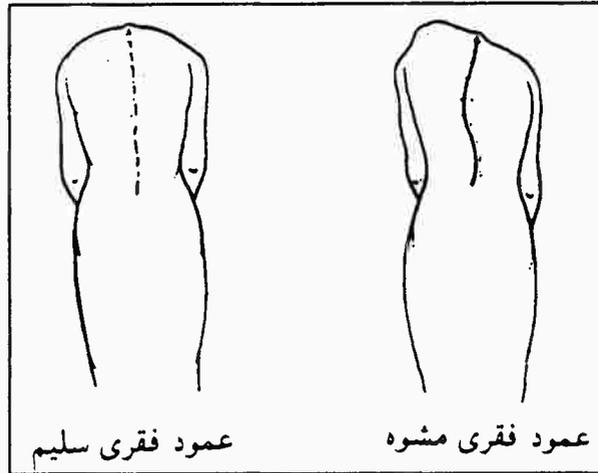
أحيانًا يكون السبب وراء الشكوى من متاعب الظهر ناتجًا عن اتخاذ العمود الفقري لوضع شاذ يخالف تقوسه الطبيعي أو نظام تقوسه الطبيعي أو نظام تسلسل الفقرات المكونة له. وبالتالي فإن الظهر يتخذ وضعًا مُعوجًا يجعله عرضة للمتاعب.

ومن أبرز هذه العيوب ما يسمى بالجنف (Scoliosis) وهو عبارة عن انحناء الفقرات للجانب.. وكثيراً ما يحدث ذلك لعدم تساوي طول الساقين، مما يؤدي إلى ميل الحوض إلى أحد الجانبين.. وللتغلب على ذلك يميل العمود الفقري قليلاً تجاه الجانب الأعلى حتى يكون الرأس والكتفان في مستوى رأسي.

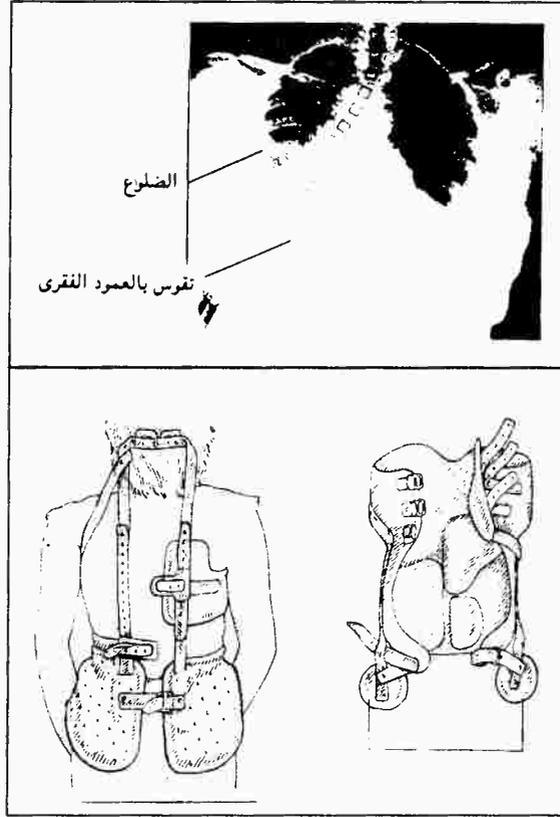
وقد وجد أن حوالي ١٠% من الناس لديهم اختلاف بسيط في طول الساقين ورغم أن ذلك يسبب ميل الحوض بدرجة بسيطة إلا أنه لا يتسبب عادة في أي متاعب. وقد يحدث الجنف كذلك لعيب في النمو لسبب غير واضح تماماً.

ولذلك يجب على الأبوين استشارة الطبيب متى لاحظا أمراً غير عادي يتعلق بنمو أطفالهما إذ يمكن علاج هذه العيوب في فترة مبكرة.. ففي حالة الجنف عند الأطفال يمكن مقاومة ظهور هذا العيب بدرجة واضحة بارتداء مشد خاص للظهر (Brace) يقاوم ميل الفقرات للجانب.. وفي الحالات الشديدة قد يمكن إصلاح هذا العيب بالتدخل الجراحي.

الجنف (ميل الفقرات للجانب)



لاحظ من هذين الشكلين أن الجنف يظهر بوضوح عند الميل بالجسم للأمام.. كما يمكن إظهار التقوس الشاذ بالعمود الفقري من خلال صورة الأشعة كما يظهر بالشكل التالي



يظهر من هذين الشكلين نوعان من المشدات الخاصة للظهر والتي تستخدم لاستبدال نمو العمود الفقري عند الأطفال

التمزق والشد العضلي واللمباجو



تتعرض عضلات الظهر لمتاعب مختلفة مما يجعلها سبباً في الشكوى من ألم الظهر سواء بشكل مباشر كحدوث شد عنيف لها أو إصابتها بتمزق، أو بشكل غير مباشر حين يتعرض الظهر لإصابة معينة كالانزلاق الغضروفي تؤدي لحدوث تقلص بالعضلات المحيطة. يمكن الإصابة.. ولذلك فهي تعتبر مصدراً أساسياً للألم في كثير من متاعب الظهر.

ويحدث الشد العضلي لأسباب مختلفة كتعرض العضلات للالتواء بسبب اتخاذ وضع خاطئ للظهر كأثناء الجلوس أو النوم خاصة إذا استمر ذلك لفترة طويلة.. وقد يحدث نتيجة رفع أو دفع حمل ثقيل دون اتخاذ الجسم للوضع المناسب أثناء القيام بهذه الحركة. وأحياناً يؤدي نقص الكالسيوم بالجسم إلى حدوث تقلص بالعضلات من وقت لآخر.

أما التمزق العضلي فهو يحدث بسبب تعرض العضلات للالتواء أو الشد العنيف بسبب تغيير مفاجئ في حركة الظهر أو الرقبة.. أو قد يحدث بسبب القيام بمجهود عضلي عنيف.. ولذلك تزيد فرصة حدوث التمزق العضلي بين الرياضيين أكثر من غيرهم.

العلاج :

يهدف العلاج إلى مساعدة العضلات على الاسترخاء ومقاومة الألم الناتج عنها وهذا يستدعى ضرورة الالتزام بالراحة ويجب الاستعانة بفراش وطيد، أي غير ليّن، ليساعد على فرد عضلات الظهر وزوال التقلص عنها.. وأما في حالة تقلص عضلات العنق فيراعى إراحة العنق في وضع مناسب لا يعرضه للالتواء ولذلك يجب الحرص على اتخاذ الوضع الصحيح للجسم أثناء النوم، كما سيتضح، واستعمال سادة واحدة بحيث لا يرتفع العنق عن مستوى الكتف.

ولمساعدة العضلات على الاسترخاء يمكن القيام بتدليك العضلات ولا مانع من استخدام أحد المراهم المناسبة المضادة للآلام الروماتيزية عند القيام بالتدليك. ولتخفيف حدة الألم يمكن استخدام مسكنات الألم ومضادات الالتهاب مثل سورجام أو فلدين أو فولتارين وغيرها.

اللمباجو (Lumbag)

اللمباجو من الحالات الشائعة وراء الشكوى من ألم الظهر.. وهو في الحقيقة نوع خاص من التهاب العضلات ينتمي لعائلة الأمراض الروماتيزية وتنتشر الإصابة به بين النساء أكثر من الرجال.

يصيب اللمباجو عادة ثلاثة مواضع محددة من الظهر هي :

- جانبي الظهر من أعلى (منطقة عظمة اللوح).
 - منتصف أسفل الظهر.
 - حول قمة عظمة الحرقفة.
- فعادة تمثل إحدى هذه المناطق مصدر شكوى ثابتا عند المريض.

وقد ينتشر الألم من هذه المواضع لمناطق أخرى مجاورة. كما يتميز ألم اللباجو بأنه يزيد في الصباح عقب الاستيقاظ من النوم ثم يقل تدريجياً مع الانخراط في العمل اليومي.. ويصحبه تيبس وصعوبة في حركة الظهر.. وسرعة الشعور بالتعب مع أقل مجهود. ويُعالج اللباجو بالعقاقير المسكنة للألم والمضادة للالتهاب غير المحتوية على الكورتيزون (NSAID) مثل بروفينيد وفيلدين وفولتارين.. بالإضافة للاستعانة بوسائل العلاج الطبيعي مثل التدليك والتدفئة الموضعية. وفي حالة استمرار الشكوى من الألم يمكن اللجوء إلى الحقن الموضعية بالكورتيزون مع محنر لمناطق العقد الليفية المؤلمة . وهذه الطريقة كثيراً ما تعطي نتائج ممتازة ، وتعجل بشفاء المريض دون مضاعفات.

تيبس العمود الفقري



إن مرونة العمود الفقري أثناء الحركة شيء أساسي لتجنب ألم الظهر. ومن أبرز الحالات المرضية التي تؤدي لفقدان هذه المرونة مرض يصيب فئة الشباب عادة لكنه قليل الحدوث يسمى التهاب الصلب (أو الفقرات) الميبس (Ankylosing Spondylitis) .. حيث تلتهب المفاصل، وتتكلس الأربطة، ويتصلب القرص الغضروفي مما يؤدي إلى تيبس حركة المفصل. وعادة يصيب المرض ، في بادئ الأمر المفصل العجزي الحرقفي (نهاية العمود الفقري) ثم يبدأ تدريجياً في إصابة باقي مفاصل الظهر مؤدياً إلى تيبس شديد بحركة العمود الفقري، ولذلك تكون أولى أعراض المرض الشكوى من ألم وصعوبة في الحركة بأسفل الظهر.

ويؤدي التيبس الشديد للعمود الفقري إلى تحذب الظهر تدريجياً حيث يبدو المريض مائلاً بظهره للأمام.. وقد يعاني كذلك من صعوبة التنفس بسبب امتداد الالتهاب والتيبس إلى المفاصل بين الضلوع ومنتصف العمود الفقري مما يعوق تمدد الصدر مع حركات التنفس ولا يزال المرض غير معروف السبب.. ويعتمد علاجه على إعطاء مسكنات الألم ومضادات الالتهاب غير الكورتيزونية (NSAID) .

وقد يعالج كذلك بأدوية الكورتيزون.



التهاب الصلب الميَّس

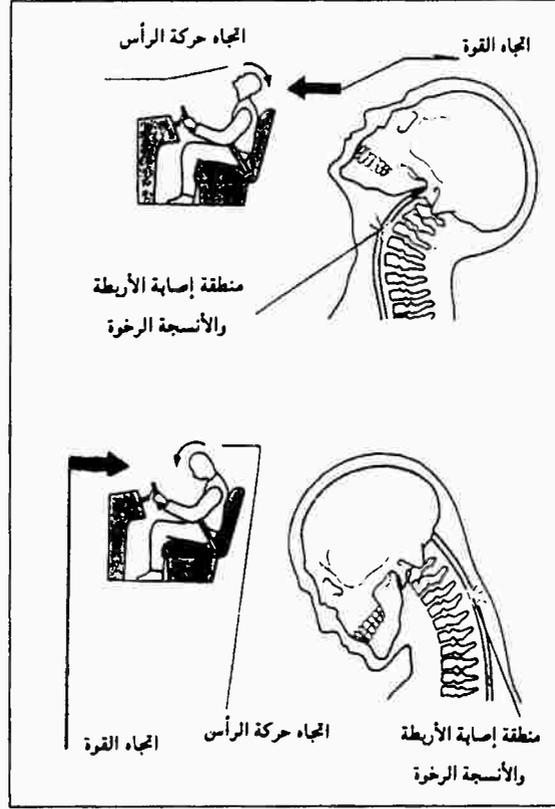
إصابات أربطة الظهر أو العنق



أحيانًا يكون سبب ألم الظهر أو العنق ناتجًا عن تعرض الأربطة المحيطة بالعمود الفقري لشد عنيف أو تمزق.. ونظرًا لأن الأربطة تفتقر عموماً إلى الإمداد بالدم فإن الشامها بعد الإصابة يستغرق وقتًا طويلاً قد يفوق الوقت اللازم لالتئام العظم المكسور.. وأحيانًا لا يحدث التئام وتتكون ندبة. يمكن الإصابة تؤدي لألم مزمن.

ومن أبرز الإصابات التي تتعرض لها الأربطة المحيطة بالعنق هي الناتجة عن حوادث السيارات، حين تتعرض السيارة لصدمة شديدة من الخلف مما يؤدي إلى دفع رأس قائد السيارة إلى الوراء ثم إلى الأمام بحركة عنيفة وقد ينتج عن ذلك تمزق بأربطة العنق ونظرًا لأن هذه الحركة العنيفة تشبه حركة السوط فتسمى هذه الإصابة بالإصابة الناتجة عن الحركة السوطية (Whiplash injury) وفي حالة حدوث مثل هذا اللوي العنيف للعنق يجب استشارة الطبيب لأن حدوث الإصابة السابقة بالأربطة والأنسجة الرخوة حول العنق يؤدي عادة لمشاكل فيما بعد يصعب علاجها إذا أهمل علاجها في

البداية. ويستدعي علاج هذه الإصابة ضرورة إراحة العنق وربما ارتداء مشد خاص بالعنق مع العلاج بالأدوية المسكنة للألم ومضادات الالتهاب.



إصابة أربطة العنق في حوادث السيارات

ألم الظهر غير المرتبط بالعمود الفقري



* ألم الظهر المرتبط بمتاعب النساء الخاصة :

النساء أكثر شكاوى من الرجال من متاعب الظهر.. هذا ما تقوله الإحصائيات. وهذه الشكاوى الزائدة بين النساء أسباب كثيرة.. مثل :
 -- يتعرض ظهر المرأة للإجهاد والالتواء والحركات العنيفة من خلال القيام بالأعمال المنزلية المختلفة.

- يبلوغ سن اليأس تتعرض المرأة أكثر من الرجل لوهن العظام نظراً لتوقف إنتاج هرمون الأستروجين من المبيضين.
- المرأة أكثر عرضة للاضطرابات النفسية كالهستيريا مما يجعلها أكثر عرضة للإصابة بآلم الظهر النفس جسماني.
وبالإضافة لذلك، نجد أن المرأة كذلك تتعرض لمتاعب الظهر بسبب بعض المتاعب النسائية الخاصة مثل :

* الدورة الشهرية وآلم الظهر :

فمن الملاحظ أن الشكوى من ألم الظهر تنتشر بين بعض الفتيات والسيدات خلال الأيام القليلة السابقة لنزول الحيض، وسبب ذلك أن هرمون الأستروجين والذي يزيد مستواه خلال هذه الفترة يحتجز كمية زائدة من الماء والملح بالجسم. مما يؤدي ذلك الغضاريف وأنسجة المخ والتدين.. مما يؤدي لآلم الظهر والشكوى من الصداع وانتفاخ الثديين وتورم القدمين وغيرها من المتاعب.
كما يساعد على ظهور الشكوى من ألم الظهر حدوث احتقان بالرحم وأحشاء الحوض والذي يقل تدريجياً بنزول دم الحيض.
وللوقاية من هذه المتاعب ننصح بالإقلال من تناول السوائل والأملاح خلال الأسبوع السابق للحيض وفي الحالات الشديدة يمكن العلاج بمدر للبول ليعمل على تصريف الماء الزائد بالجسم وذلك تحت إشراف الطبيب أو يمكن زيادة تناول الخضراوات المعروفة بتأثيرها المدر للبول مثل الكرفس والكرنب والخس (انظري كذلك: علاج ألم الظهر بالتمارين الرياضية).

* الأمراض النسائية :

تسبب بعض الأمراض والمتاعب النسائية في حدوث ألم بأسفل الظهر عن طريق الاتصالات العصبية بين مكان المرض والظهر وهو ما يسمى بالآلم المُحوّل (Referred pain). وذلك كما في حالة الإصابة بقرحة عنق الرحم.. أو التهاب الرحم أو الأنابيب.. أو في حالة انزلاق الرحم.. وفي مثل هذه الحالات يصاحب ألم الظهر أعراض أخرى مميزة للمرض النسائي مثل زيادة الإفرازات المهبلية أو حدوث ألم عند الجماع.

* الحمل وألم الظهر :

وكما هو معروف تظهر الشكوى كذلك من ألم الظهر بين الحوامل خاصة في الثلاثة شهور الأخيرة نظراً لضغط الرحم الممتلئ بالجنين على الجزء السفلي من العمود الفقري وما حوله من عضلات وأربطة. ولتخفيف هذا الألم ننصح بارتداء حذاء منخفض.. وأن تنال الحامل قدرًا كافيًا من ساعات النوم لإراحة عضلات الظهر.

* الأنفلونزا وأمراض الحميات :

تؤدي الإصابة بالأنفلونزا إلى حدوث ارتفاع بدرجة الحرارة وتعب عام بالجسم. وربما الإصابة باحتقان بالزور ورشح من الأنف علاوة على الإحساس بتكسير بالعظام والمفاصل بما في ذلك منطقة الظهر.

* التهاب البنكرياس :

حيث يصحبه عادة حدوث ألم بالظهر قد يكون شديدًا.. ويعتبر الإفراط في تناول الخمر من الأسباب الهامة لالتهاب البنكرياس .

* حصيات المرارة أو الكلى :

حيث تؤدي حصيات أو التهاب الحوصلة المرارية إلى انبعاث ألم بالظهر يكون عادة تحت لوح الكتف. كما تؤدي حصيات الكلى إلى ألم متقطع بأسفل الظهر.

* قرحة المعدة :

يمكن أن تؤدي إلى ألم بمنتصف الظهر يزيد خاصة بعد تناول وجبات دهنية أو حريفة.

* متاعب القلب والرنتين :

تؤدي الأزمات القلبية إلى ألم بالصدر وقد ينتشر إلى الفك أو الذراعين، وربما يشعر به المريض كذلك بالظهر. كما يؤدي الالتهاب الرئوي أو التهاب البلورا إلى الإحساس بألم بالظهر حول الضلوع السفلى يزداد مع حركة التنفس .

الوقاية من متاعب الظهر باتخاذ أوضاع صحيحة للجسم



كثيرًا ما يكون وضع الجسم الخاطئ هو سبب الشكوى من ألم الظهر سواء أثناء الجلوس لفترات طويلة أو عند رفع أحمال ثقيلة أو أثناء قيادة السيارة أو غير ذلك .

كما نجد أن وضع الجسم بطريقة خاطئة أثناء الوقوف أو المشي يجعل الشخص أكثر عرضة للإصابة بمتاعب الظهر، والمقصود بهذه الأوضاع الخاطئة هي الأوضاع التي تجعل الظهر أو العمود الفقري يتعرض لحمل زائد لا ضرورة له .
ولذلك فإن الوقاية من متاعب الظهر ، خاصة الألم المتكرر، لا بد من أن تعتمد على تصحيح الأوضاع الخاطئة للجسم بحيث يتعرض العمود الفقري لأقل عبء ممكن سواء أثناء الحركة أو السكون.

وقد يكون من الصعب أحياناً أن يغير الشخص من طريقة مشيته أو وقوفه باعتبار أن ذلك الأمر يرتبط بما اعتاد عليه على مدى سنوات حياته السابقة. إلا أنه إذا تنبّه ذهنياً لطريقته في الوقوف أو في المشي وبناء عليه حاول استبدالها تدريجياً فإنه يمكن أن يعتاد على اكتساب الوضع الصحيح خلال فترة ليست طويلة. وفيما يلي توضيح للعديد من الأوضاع الخاطئة التي يتخذها بعض الناس فتكون سبباً لإصابتهم بمتاعب الظهر، وما يناظرها من أوضاع صحيحة للعمل على تصحيح الخطأ بالصواب .

وضع الوقوف

* الوضع الخاطئ :



وضع مشدود



وضع مترهل

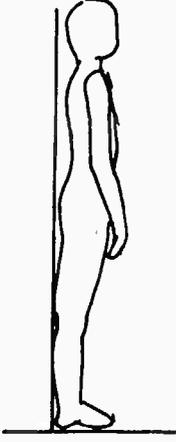
هذان مثالان لوضع وقوف خاطئ ، وهما الوضع المترهل والذي يكتسبه كثير من الناس خاصة زائدو الوزن.. والوضع المشدود والذي هو نموذج للوضع العسكري التقليدي.

ففي الوضع المترهل نلاحظ أن الرأس يكون مائلاً لأسفل.. والكتفين في وضع مستدير.. مع ترهل العضلات المثبتة للعمود

الفقري وكذلك عضلات البطن.. ونلاحظ كذلك وجود انحناء زائد للعمود الفقري.. وذلك يتسبب في زيادة العبء الواقع على الظهر مما يجعله أكثر عرضة للمتاعب.

أما في الوضع المشدود فنلاحظ أن الظهر يكون مفروداً بدرجة زائدة .. وأن الصدر مدفوع للأمام.. وهذا يتسبب في الشعور بالإجهاد السريع وحدوث توتر بعضلات العنق والكتفين وكذلك بعضلات منتصف وأسفل الظهر.. كما أن هذا الوضع يقاوم عادة حركة التنفس الطبيعية .

* الوضع الصحيح :



أما الوضع الصحيح للوقوف والذي يجعل الظهر أقل عرضة للإجهاد فهو الذي يتميز بانثناء خفيف للظهر على شكل حرف S ويجعل العضلات مسترخية ولكن غير مترهلة.. مع شد العنق لأعلى بعيداً عن مستوى الكتفين ولكن دون توتر زائد.. وجعل الصدر مرفوعاً مع شد البطن للداخل.. وثني الركبتين ثنيًا خفيفاً مع هبوط الأرداف لأسفل بدرجة بسيطة.. كما يتضح من الشكل المقابل .

وضع الجلوس

إن القاعدة العامة لطريقة الجلوس الصحيحة هي جعل الظهر مفروداً لأقصى درجة ممكنة ولكن دون شد أو توتر.. أي يجب تجنب الانحناء للأمام.. كما أن لنوع الكرسي نفسه أهمية كبيرة لراحة الظهر فيجب بصفة عامة أن يكون مناسباً في الارتفاع بالنسبة للساقين.. وأن يكون ظهره مرتفعاً بدرجة كافية حتى يسند الظهر من الخلف.

* اختيار الكرسي المناسب للعمل :

١ - ظهر الكرسي :

يجب أن يكون الظهر مستقيماً ولكن مع انحناء خفيف ليسند التقوس الطبيعي لسلسلة الظهر. (١)
ويجب أن يكون ارتفاعه وعرضه مناسباً لتثبيت عرض الكتفين بالكامل .

٢ - مساحة القاعدة :

يجب أن تكون كافية لتثبيت الفخذين بالكامل .. ويجب ألا يكون المقعد زائد المرونة حتى لا يغوص الجسم لأسفل. (٢)

٣ - ارتفاع الأرجل :

يجب أن يكون ارتفاع الأرجل مناسباً بما يسمح بتثبيت القدمين على الأرض بشكل مريح مع جعل الفخذين في مستوى أفقي وجعل الساقين في اتجاه عمودي عليهما. (٣)



الكروسي الحديث لراحة الظهر :



ولتحقيق المزيد من الراحة للظهر أثناء الجلوس، ابتكرت شركة دنماركية مقعداً حديثاً يمكن استخدامه في المكتب أو المنزل، كما يتضح من الشكل السابق .
يمتاز هذا المقعد بأنه يحافظ على استقامة الظهر.. ويُحوّل وزن الجسم بعيداً عن أسفل الظهر والحوض حيث يتحمل الفخذان والركبتان أغلب هذا الوزن.. مما يجعله بذلك مقعداً مناسباً للغاية لمن يعانون من ألم الظهر المتكرر.. أما العيب الواضح في هذا المقعد أنه لا يناسب من يعانون من متاعب بالركبتين نظراً لتحميلهما لوزن زائد أثناء الجلوس.

الجلوس أثناء قيادة السيارة :

خطأ



أحياناً تكون طريقة الجلوس الخاطئة هي السبب وراء الشكوى من متاعب الظهر المتكررة.. وذلك إذا كان وضع الجسم أثناء القيادة غير مسنود بدرجة كافية- كما يتضح من الشكل المقابل .

فيجب أن يراعى أثناء القيادة أن يُسند الظهر جيداً على كروسي القيادة.. وأن يكون في وضع مستقيم، أي يجب تجنب الميل للأمام تجاه عجلة القيادة، ويفضل أن يكون المقعد مزوداً بمسند للرأس ليساعد على الحفاظ على استقامة الظهر أثناء تثبيت الرأس للوراء فوق المسند.. كما يراعى أن يكون المقعد على درجة متوسطة من المرونة لأن المقعد الزائد المرونة يجعل الجسم يغوص لأسفل خاصة عند استعمال بدالات

القيادة.. أما المقعد الضعيف المرونة (الناشف) فإنه يجعل الظهر يتعرض لاهتزازات عنيفة أثناء الحركة .

وضع النوم

الوضع الخاطيء :

وضع الجسم أثناء النوم قد يتسبب في الشكوى من ألم الظهر أو الرقبة إذا كان يُعرض العمود الفقري أو الرقبة لانحناء زائد أو إذا كانت حشية الفراش نفسها غير مناسبة وكذلك عدد الوسائد المستخدمة أثناء النوم .

فنجند في حالة النوم على الظهر أو البطن مع فرد الساقين أن أسفل الظهر في كلا الوضعين قد يتعرض لانحناء زائد بما يزيد فرصة حدوث ألم الظهر.. وكذلك في حالة استخدام وسائد مرتفعة بحيث يكون الرأس مرفوعاً عن مستوى الكتفين، فإن الرقبة في هذا الوضع تتعرض لانحناء زائد يزيد من فرصة حدوث ألم الرقبة .

أما بالنسبة لنوع الحشية (المرتبة) المستخدمة فإنها إذا كانت متماسكة تماماً فإنها لا تهيئ الراحة للكتفين والأرداف، بينما يؤدي النوع اللين إلى تسلي الأرداف وانحناء العمود الفقري مما يؤلم عضلات الظهر.

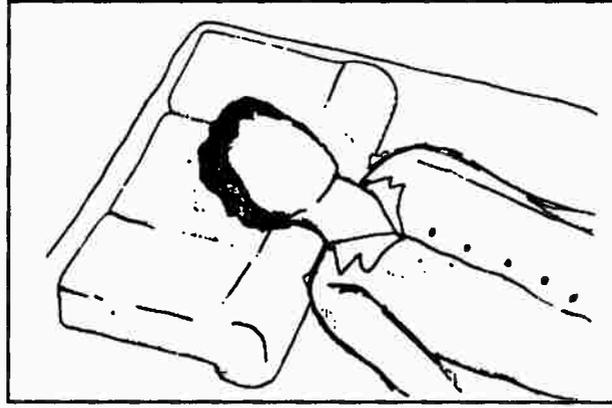
* الوضع الصحيح :

أما أفضل وضع للنوم للوقاية من متاعب الظهر فهو النوم على الجنب مع الاستناد بالكوع والركبة على سطح الفراش.. واستخدام وسادة واحدة أو وسادتين رقيقتين بحيث يكون الرأس في مستوى الكتف وليس أعلى منه (كما يتضح من الشكل التالي) بالإضافة لاستخدام حشية (مرتبة) متوسطة الليونة بحيث تهيئ الراحة للجسم أثناء النوم وتسندة سناً كافياً.. وإذا لم تتوفر هذه الحشية يمكن وضع لوح من خشب الأبلالكاج تحت الحشية لزيادة درجة تماسكها.



الوضع الصحيح للنوم لتجنب متاعب الظهر والرقبة

الوسادة المثبتة للعنق :



هذه نوعية حديثة من الوسائد التي تهيم الراحة للعنق أثناء النوم وتجعله يتعرض لأقل ضغط ممكن.. ولذلك فهي وسيلة مناسبة تماماً للأشخاص الذين يتعرضون لألم متكرر بالعنق.

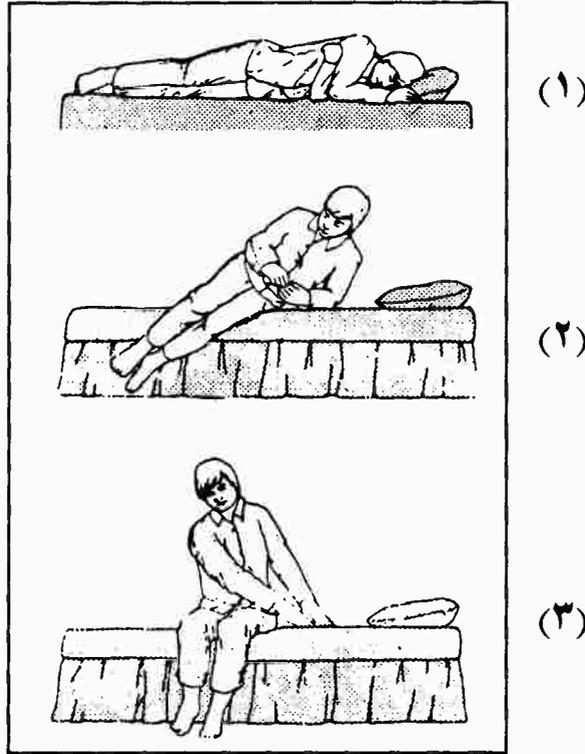
تنقسم هذه الوسادة إلى ثلاثة أجزاء ، حيث يوجد جزء منخفض في المنتصف لوضع الرأس والعنق، ويحيط به من الجانبين جزءان مرتفعان لسند الرأس ومنع حدوث التواء للعنق أثناء النوم .

الوضع الصحيح للنهوض من الفراش :

كما يتسبب الوضع الخاطئ للجسم أثناء النوم في الشكوى من ألم الظهر، فإن طريقة النهوض من الفراش قد تتسبب كذلك في الشكوى من ألم الظهر إذا تمت بحركة عنيفة خاطئة .

فيجب للنهوض من الفراش بطريقة صحيحة أن تتم حركة النهوض تدريجياً دون تسرع أو عنف .. ويجب الالتزام بالآتي :

الاستناد أولاً على أحد الجانبين (شكل ١) .. ثم دفع الجسم لأعلى بمساعدة اليدين (شكل ٢) .. حتى يتم اتخاذ وضع الجلوس مع تدلي القدمين نحو الأرض بحركة أرجحة (شكل ٣) .. ويراعى أثناء ذلك الحفاظ على استقامة الظهر .

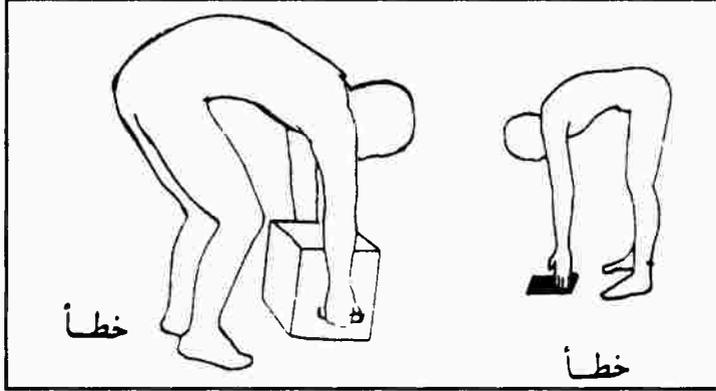


عند القيام من الفراش ، ارقد أولاً على أحد الجانبين ثم ادفع جسمك إلى أعلى بمساعدة اليدين إلى أن تصل إلى وضع الجلوس مع الاحتفاظ بالظهر معتدلاً، دع القدمين تتدليان نحو الأرض بحركة أرجحة.

وضع الجسم أثناء رفع الأحمال



الوضع الخاطئ :

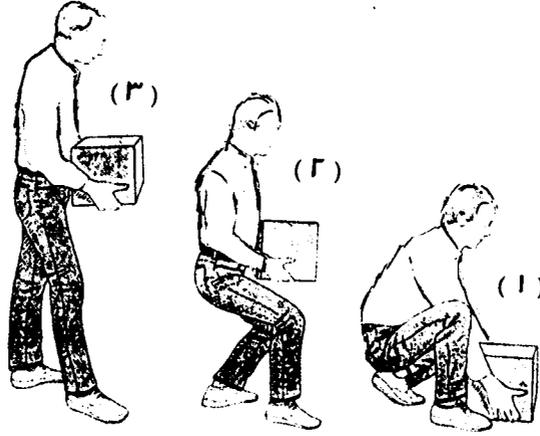


وهذا يكون بالانثناء لأسفل تجاه الحمل والقيام برفعه من فوق الأرض دون ثني الركبتين وبذلك تتعرض عضلات الظهر لشد شديد يتسبب في ألم الظهر.. وفي حالة رفع حمل ثقيل قد يتسبب اتخاذ هذا الوضع الخاطئ في الإصابة بانزلاق غضروفي.

* الوضع الصحيح :

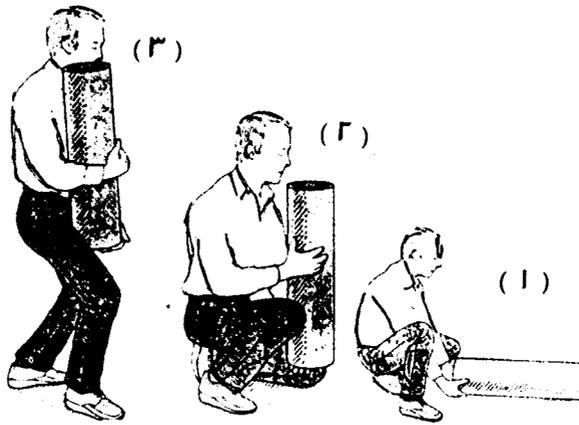
رفع صندوق ثقيل الوزن :

أما لرفع الحمل بطريقة صحيحة فإنه يجب الاقتراب من الحمل واتخاذ الجسم لوضع القرفصاء مع تقدم إحدى الساقين عن الأخرى والإمساك بالحمل بذراعيين مفردتين بقوة مع جعل إحدى اليدين تقوم بسند الحمل من أسفل (شكل ١).. ويولي ذلك رفع الحمل لأعلى مع جعل الظهر مستقيماً لأقصى درجة ممكنة.. وجعل الحمل مدفوعاً تجاه الجسم مع ثني الركبتين بحيث يقع عليهما أغلب عبء هذه الحركة وليس على عضلات الظهر (شكل ٢).. ولإنزال الحمل مرة أخرى إلى الأرض يتم ذلك بحركة عكسية أي بجعل إحدى الساقين في وضع متقدم عن الأخرى ثم النزول لأسفل في وضع القرفصاء مع مراعاة الحفاظ على استقامة الظهر أثناء ذلك (شكل ٣).

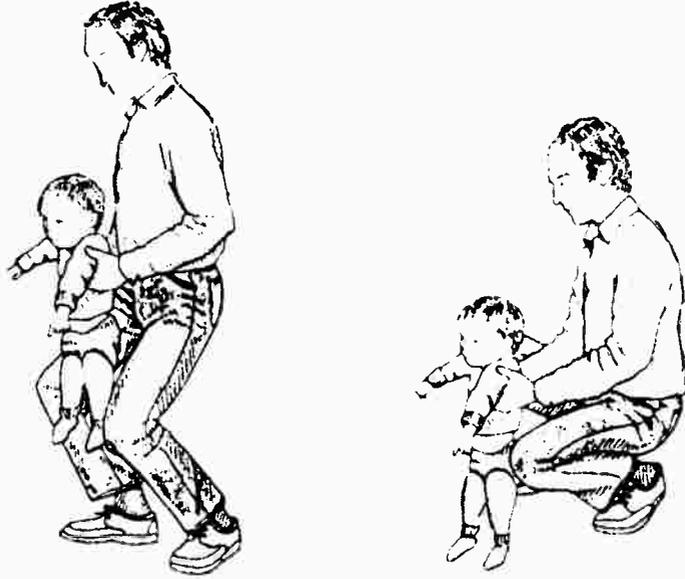


رفع حمل طويل الشكل :

اتخذ وضع القرفصاء مع تقدم إحدى القدمين عن الأخرى.. ثم أمسك أحد طرفي الحمل بكلتا اليدين وذلك من أسفل الطرف (شكل ١).. ثم ابدأ في رفع الحمل لأعلى بحيث يتخذ وضعًا رأسيًا وهذا يتطلب جذب الطرف المسوك تجاه الجسم ليستقر الحمل على الطرف الآخر ثم يُسند الحمل في الوضع الرأسي على أحد الكتفين (شكل ٢) ولا تأخذ وضع الوقوف مع رفع الحمل، يراعى إسناده بإحدى الذراعين من الجانب بينما تقوم اليد الأخرى بسنده من أسفل.. ويراعى أثناء الرفع المحافظة على استقامة الظهر وثني الركبتين بحيث يقع عليهما أغلب عبء الحركة (شكل ٣).



الوضع الصحيح لرفع طفل من الأرض:

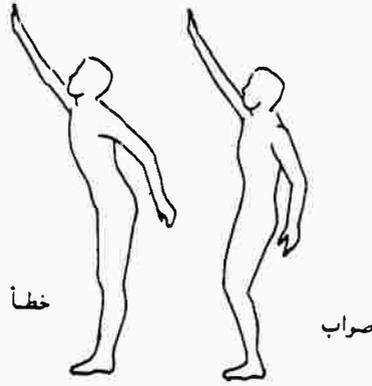


عندما تقوم برفع طفلك من الأرض التزم بنفس القواعد السابقة لرفع الأحمال.. فاتخذ وضع القرفصاء مع تقدم إحدى الساقين عن الأخرى.. وأمسك بالطفل بكلا اليدين من تحت الإبطين مباشرة (شكل ١) .. ثم اتخذ وضع الوقوف مع جعل الظهر مستقيماً ومع ثني الركبتين بحجى يقع عليهما أغلب عبء الحركة (شكل ٢).

الوضع الصحيح أثناء العمل داخل المطبخ (لربّات البيوت)

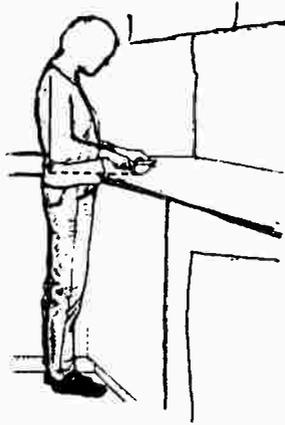
عند تناول شيء من فوق الرف :

لا تحاولي القيام بهذه الحركة دون ثني الركبتين لأن ميل الجسم للأمام ولأعلى تجاه الرف دون ثني الركبتين يجعل عضلات الظهر تتعرض لشد زائد مما يعرضك لأم الظهر.. كما يتضح من الشكل التالي، وإن لم تتمكني من الوصول لمستوى الرف بثني الركبتين فيجب الوقوف على جسم مرتفع (كرسي مثلاً) لأداء الحركة المطلوبة.



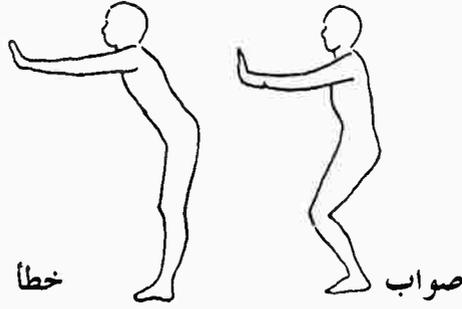
العمل على منضدة إعداد الطعام :

يجب أن تكون قمة المائدة على مستوى منخفض عن الكوعين بحوالي ٥-٧ سم.. مع الاقتراب بالجسم تجاه المنضدة والاستناد بأسفل البطن على المنضدة.. بهذا الوضع يكون العمود الفقري في وضع مستقيم مما يسمح بالعمل لفترة طويلة دون شكوى من ألم الظهر.. وذلك كما يتضح من الشكل التالي :



وضع الجسم عند دفع أو سحب حمل :

يراعى عند القيام بذلك ضرورة ثني الركبتين بحيث يقع عليهما أغلب عبء الحركة، لأن جعلهما مفرودين أثناء هذه الحركة، يعرض عضلات الظهر لشد زائد وبالتالي للشكوى من ألم الظهر . كما يتضح من الشكل التالي .



الوضع الصحيح للعمل في الحديقة :

العمل بحديقة المنزل أو زراعة التربة عموماً يمكن أن يكون مؤلماً للظهر إذا لم يحرص الزارع على اتخاذ أوضاع صحيحة لجسمه أثناء الحركة. وعموماً يفضل تجنب القيام بجرف أو حفر الأرض عند الشكوى من متاعب بالظهر خاصة إذا كانت التربة جافة صلبة.

القيام بجرف التربة :

يجب مراعاة الآتي :

١ - اجعل ظهرك مفروداً على قدر الإمكان مع ثني الركبتين.. وقم بدفع الجاروف في اتجاه مائل داخل التربة مع سند ظهر اليد المسكة بالجاروف على الركبة والفخذ المقابلة (شكل ١).

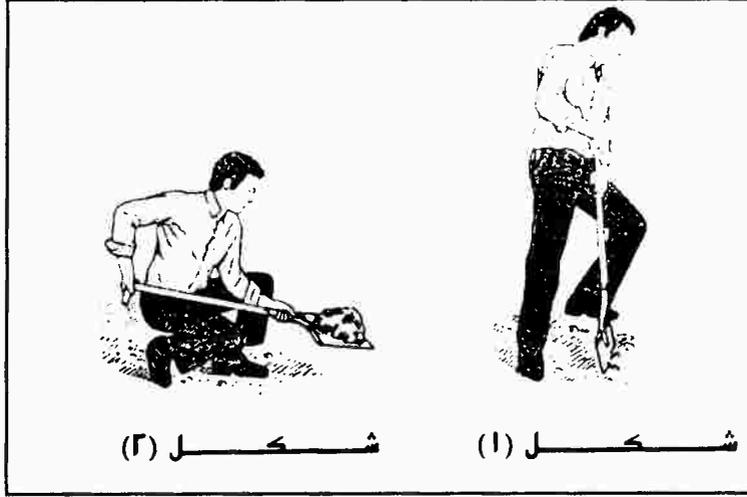


٢ - قم بتفريغ التراب المحمل بالجاروف على الأرض أو داخل الوعاء المعد لذلك بحركة جانبية.. أي لا داعي لرفع الجاروف لأعلى لتفريغ التراب .

القيام بحفر التربة :

يجب مراعاة الآتي :

١ - لا داعي للانحناء لأسفل أثناء ذلك.. وإنما اجعل ظهرك مفروداً لأعلى مع دفع الجاروف تجاه التربة في اتجاه رأسي بحيث تتم حركة الدفع بوزن الجسم وليس بقوة العضلات.. وقد يستدعى ذلك ثني إحدى الركبتين لمساعدة الدفع.. كما يراعى الوقوف على أرض ثابتة أثناء العمل (شكل ١).



٢ - وعند القيام برفع التراب، اتخذ وضع القرفصاء مع تقدم إحدى الساقين عن الأخرى والإمساك بالجاروف من الطرفين، وليس من الطرف الأمامي بكلتا اليدين، وذلك لمنع التواء الظهر للأمام (شكل ٢).

الوضع المريح للجسم أثناء الجماع

لمن يعانون من متاعب الظهر



العلاقة بين ممارسة الجنس وبين حالة الظهر الصحية علاقة وطيدة.. حيث يعتمد الأداء الجنسي إلى حد كبير على تحريك أسفل الظهر.. وبالتالي فإنه في حالة الشكوى من ألم حاد لا يستطيع الزوج عادة جماع زوجته.. وفي حالة الشكوى من ألم مزمن أو متكرر فإن المعاشرة الجنسية بين الزوجين تتعرض لأزمات بسبب توقف الزوج عن الجماع أحياناً بسبب اشتداد الألم أو لضعف أدائه الجنسي بوجه عام .

ولا ننسى كذلك ، كما سبق التوضيح ، أن الشكوى من ألم الظهر قد تكون وسيلة لتهرب الزوج من الجماع، وإن كان غير مدرك لذلك !
وفي جميع حالات أوجاع الظهر تكون هناك دائماً أوضاع بديلة عن الوضع التقليدي للجماع بما يسمح باستمرار المعاشرة الجنسية .

ففي حالة شكوى الزوج من ألم الظهر يكون الوضع البديل هو أن تتخذ الزوجة ببساطة الوضع العلوي.. وبذلك فإنها تتولى القيام بمعظم الحركة المطلوبة أثناء الجماع. وبافتراض أن الزوجين مصابان بألم الظهر!! فيمكن في هذه الحالة الجماع من الجانب أي برقود كل منهما على جانبه.. وفي حالة معاناة الزوج من ألم شديد بالظهر فإن أفضل وضع للجماع يكون بجلوس الزوج على كرسي واتخاذ الزوجة للوضع الأعلى بما يسمح بالاتصال الجنسي.. ففي هذه الحالة يكون الزوج في وضع شبه سلمي تماماً.

أما إذا كانت الزوجة هي الشاكية من ألم الظهر فإنه يمكن استمرار الجماع بحدوث الإيلاج بالمهبل من جهة الخلف مع احتفاظ الزوجة بظهرها مفروداً والاستناد باليدين من الأمام على جسم مناسب .

التمارين الرياضية .. كعلاج لألم الظهر



تعتبر ممارسة بعض التمارين الرياضية المعينة وسيلة فعّالة لعلاج متاعب الظهر المختلفة.. فهي تفيد في سرعة الشفاء من الألم الحاد.. وقد تفيد كذلك في تحقيق الشفاء من الألم المزمن.. علاوة على أن التمارين الخاصة بتقوية العضلات تقاوم تكرار الإصابة بألم الظهر أو تقلل من فرصة حدوث هذه الإصابة.
وفيما يلي مجموعة من التمارين الرياضية المعدّة خصيصاً لعلاج متاعب الظهر بأسبابها المختلفة.

إرشادات عامة :

- يتم اختيار التمرين أو التمارين المناسبة بناء على مواصفات كل حالة.. كما سيتضح.

- في حالات ألم الظهر الحاد، تبدأ ممارسة التمارين في أسرع وقت ممكن. بمجرد أن يستطيع المريض الحركة دون تألم واضح.. ويجب أن يتوقف عن أداء التمرين متى أحس بزيادة الألم.

- يختلف معدل أداء التمارين من حالة لأخرى.. وبصفة عامة يمكن أن نعتبر أن المعدل المناسب هو أداء التمارين يوميًا بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات.

ومع التماثل للشفاء، يزداد عدد مرات إجراء التمرين يوميًا.

- لا تحتاج ممارسة هذه التمارين إلى ملابس رياضية خاصة فيكفي ارتداء ملابس متسعة مريحة.. كما يمكن ممارستها أثناء العمل، متى أمكن ذلك، بالاكتفاء بفك بعض الأزرار أو رابطة العنق لمساعدة حرية الحركة .

تمارين لعلاج ألم أسفل الظهر

تفيد مجموعة التمرينات التالية في تخفيف ألم الظهر الحاد بصرف النظر عن أسبابه مثل الألم الناتج عن رفع حمل ثقيل أو المصاحب للإصابة بعرق النسا لكنه يجب التوقف عن أداء التمرينات في حالة الإحساس بزيادة الألم أو انتشاره خارج منطقة الظهر.. ويمكن الاستفادة بإرشادات الطبيب المعالج في ممارسة هذه التمارين .

* ميل الحوض (Pelvic Tilt) :

يساعد هذا التمرين في تخفيف معظم حالات الألم القطني الحاد (المنبعث من المنطقة القطنية بالعمود الفقري) بصرف النظر عن سبب هذا الألم.. فهو يخفف الضغط الواقع على المفاصل، ويزيل تقلص عضلات الظهر، ويساعد على تنشيط الدورة الدموية الموضعية، ويعمل على تقوية عضلات البطن مما يعمل على زيادة تثبيت العمود الفقري وتخفيف العبء الواقع عليه .

تبدأ ممارسة التمرين من وضع الرقود على الظهر فوق الأرض.. ويتم فيما بعد محاولة أداء التمرين من وضع الوقوف .

١ - ارقد على الأرض مع جعل الذراعين ممتدتين على الجانبين مع جعل الساعدين مرتكزين على سطح الأرض، ومع ثني الركبتين لأعلى بدرجة مريحة.



٢ - قم بدفع منطقة أسفل الظهر تجاه الأرض مع مد الحوض للأمام وذلك بشد عضلات البطن والردفين.
احتفظ بهذا الوضع لمدة ٦ ثوانٍ على الأقل.. ثم استرخ ببطء.. كرر التمرين لعدد ١٠ مرات.



تمديد الظهر:

يفيد هذا التمرين في كل حالات ألم الظهر الناتج عن القعود سواء بوضع خاطئ أو لفترات طويلة .

ويجري هذا التمرين في حالة ما إذا كان الشخص قادراً على الرقود على بطنه فوق الأرض دون أن يسبب له هذا الوضع زيادة في الألم .

ويكرر التمرين بمعدل ٢ - ٣ مرات يومياً في البداية ثم يزداد تكراره تدريجياً.

ويجب التوقف عن أدائه في حالة زيادة الألم سواء أثناء التمرين أو عقبه مباشرة أو انتشاره خارج العمود الفقري، وكذلك في حالة زيادة الإحساس بالألم بالنسبة للمصابين بعرق النسا.. فبناءً على ذلك يكون هذا التمرين غير مناسب لهذه الحالات.

١ - ارقد على بطنك فوق الأرض مع الاستناد على كفي اليدين مع ثني الكوعين لأعلى.



٢ - ارفع جسمك من الأمام لأعلى حتى تنفرد الذراعان تماماً ومع استمرار ملامسة الأرض بالحوض والخصيتين.. ومع رفع الرأس والكتفين لأعلى درجة ممكنة.



٣ - ابدأ الآن في خفض الجذع لأسفل تدريجيًا باستخدام عضلات الذراعين فقط.
وكرر التمرين ١٠ مرات مع محاولة السماح بزيادة تقويس الظهر مع تكرار التمرين.

الميل بالخصر للجانبين :

يفيد هذا التمرين في تحسين القدرة الحركية بوجه عام .. كما يساعد بوجه خالص على استرخاء عضلات الظهر ومنطقة الحوض.

كما أنه يساعد على تخفيف الألم المنبعث من المفاصل الفقرية بفرد الأربطة المحيطة بالمفاصل بأسفل العمود الفقري.. حيث تُفرد الأربطة الموجودة على الجهة اليمنى. بميل الركبتين لليسر والعكس صحيح.

١ - ارقد على ظهرك فوق الأرض مع ثني الركبتين لأعلى وضمهما إلى بعضهما البعض وجعل القدمين ملامستين للأرض تمامًا، ودفع أسفل الظهر تجاه سطح الأرض، وفرد الذراعين على الجانبين مع جعل الساعدين واليدين في ملامسة الأرض.



٢ - مع جعل الركبتين مضمومتين ، قم بدفع الساقين تدريجيًا إلى الجانب الأيمن لأبعد مسافة يمكن الوصول إليها مع الاحتفاظ بالكثف اليمنى موضوعة على الأرض.. قم بالتنفس بحركات عميقة وبطيئة.. مع محاولة إسقاط الركبتين والساقين على مسافة أبعد مع كل حركة تنفس .

احتفظ بهذا الوضع لمدة دقيقة كاملة مع محاولة الاسترخاء التام .



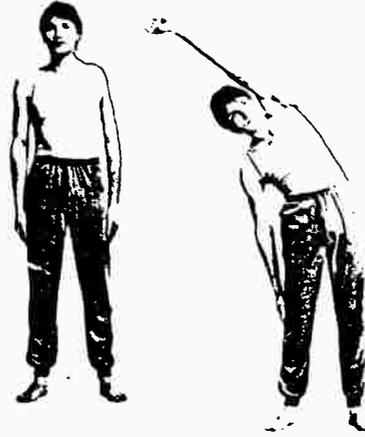
٣ - عُدْ إلى الوضع الابتدائي ثم كرر التمرين على الجانب الأيسر. يكرر التمرين ١٠ مرات لكل من الجانبين .

الثني على الجانبين :

يساعد هذا التمرين على زيادة القدرة الحركية للعمود الفقري بأكمله.. وهو يساعد على فرد العضلات حول الخصر وجانبي الجذع.

١- اتخذ وضع الوقوف مع جعل القدمين متباعدتين بمسافة عرض الكتفين.. وجعل الذراعين مفرودين على الجانبين .

٢ - قم بمد الذراع اليمنى لأسفل للوصول إلى أبعد مسافة ممكنة تحت مستوى الركبة.. وفي نفس الوقت قم بفرد الذراع اليسرى لأعلى وللجانب الأيمن بحيث تكون في محاذاة الرأس . احتفظ بهذا الوضع لمدة ٧ ثوان على الأقل .



٣ - عُدْ إلى الوضع الابتدائي بحركة بطيئة. ثم كرر التمرين على الجانب الأيسر. يكرر التمرين ٨ مرات على الجانبين بالتبادل .

تمارين لتقوية العضلات المسنولة عن ألم الظهر



أحياناً يكون سبب الإصابة بألم الظهر ، كما سبق التوضيح، ناتج عن نقص قوة وليونة بعض العضلات المعينة مما يقلل من مرونة حركة الظهر ويزيد من العبء الواقع عليه أثناء القيام بحركات مختلفة ..

ومن أهم هذه العضلات :

عضلات البطن (Abdominal muscles) وعضلات الفخذين الخلفية (Hamstring muscles) وعضلة الساق الخلفية أو السمانة (Calf muscle) . وكذلك عضلات الظهر.

وبناء على ذلك، فإن التدريب على تقوية هذه العضلات وإكسابها المرونة يمكن أن يحقق الوقاية من الإصابة بألم الظهر.. وهو ما يحتاج إليه كذلك الأشخاص الذين يعانون من متاعب مزمنة بالظهر حيث يتميز أغلبهم بضعف مرونة وقوة عضلات الفخذين الخلفية وربما كذلك عضلات الساقين الخلفية.

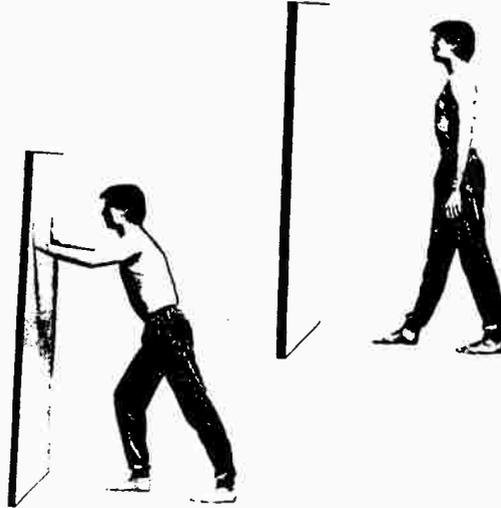
وفيما يلي مجموعة من التمرينات لتقوية هذه العضلات للوقاية من الإصابة بألم الظهر.

١- تقوية عضلات الساقين الخلفية (السمانة) :

* شد عضلات الساقين الخلفية :

يساعد هذا التمرين على زيادة مرونة سمانة الساق وكذلك ما يسمى : وتر أكيلس الموجود خلف أسفل الساق .

١ - قف أمام حائط على بعد مسافة ذراع تقريباً.. مع فرد الذراعين على الجانبيين.. والتقدم بالقدم اليمنى للأمام بمسافة خطوة واحدة.. مع الارتكاز جيداً بكعبي القدمين على سطح الأرض.. وكذلك طوال التمرين .



٢ - قم بالاستناد بكفّيك على الحائط مع ثني الكوعين وجعل الجذع والساقين على استقامة واحدة.

بعد لحظات من اتخاذ هذا الوضع ، ستشعر بحدوث شد بسمانة الساقين .
٣ - احتفظ بهذا الوضع لمدة ١٥ دقيقة على الأقل.. ثم عدّ إلى الوضع الابتدائي .
كرر التمرين ١٠ مرات .

٢- تقوية عضلات الفخذين الخلفية :

* شد عضلات الفخذين الخلفية من وضع الرقود :

هناك طرق مختلفة لشد عضلات الفخذين الخلفية لكن بعضها يتسبب في الضغط على مفاصل الفقرات السفلية.. وفي هذا التمرين يمكن القيام بهذا الغرض دون حدوث ضغط زائد على أسفل الظهر .

١ - ارقد على ظهرك فوق الأرض مع فرد الذراعين على الجانبين.. ثم قم برفع الساق اليسرى لأعلى مع ثني الركبة بزواوية قائمة .



٢ - ابدأ في رفع الساق اليسرى لأعلى درجة ممكنة في اتجاه عمودي على الجسم مع مراعاة تثبيت الردفين والساق اليمنى على سطح الأرض .
احتفظ بهذا الوضع لمدة ١٥ ثانية .



٣ - قم بإنزال الساق المرفوعة تدريجيًا إلى مستوى الأرض.. ثم كرر التمرين بالساق اليمنى.

يكرر التمرين ٩ مرات لكل ساق على حدة .

شد عضلات الفخذين الخلفية.. مع وضع الوقوف :

يحتاج هذا التمرين إلى المحافظة على اتزان الجسم ، ولذلك يفضل الاستناد على قطعة أثاث مجاورة عند البدء في التدريب ولتسهيل أداء التمرين، يمكن الإمساك بالساق من الخلف بكلتا اليدين لزيادة تثبيت وضع الجسم .

١ - قف أمام حائط على مسافة مساوية لطول الساق تقريبًا.. ارفع الساق اليمنى لأعلى مع ثني الركبة لتستند بطرف القدم على الحائط مع مراعاة أن تكون القدم المرفوعة في مستوى الحوض.. ومع مراعاة الاحتفاظ بالظهر والساق اليسرى الموضوعة على الأرض في وضع مستقيم .



٢ - ابدأ في فرد الساق اليمنى المرفوعة تدريجيًا بحيث تجعل باطن القدم في ملامسة الحائط تمامًا.. احتفظ بهذا الوضع الذي يؤدي لشد عضلات الفخذين الخلفية، لمدة ١٥ ثانية على الأقل .

كرر التمرين ما بين ٦ - ١٠ مرات لكل ساق على حدة .



ثني الظهر لأسفل تدريجياً :

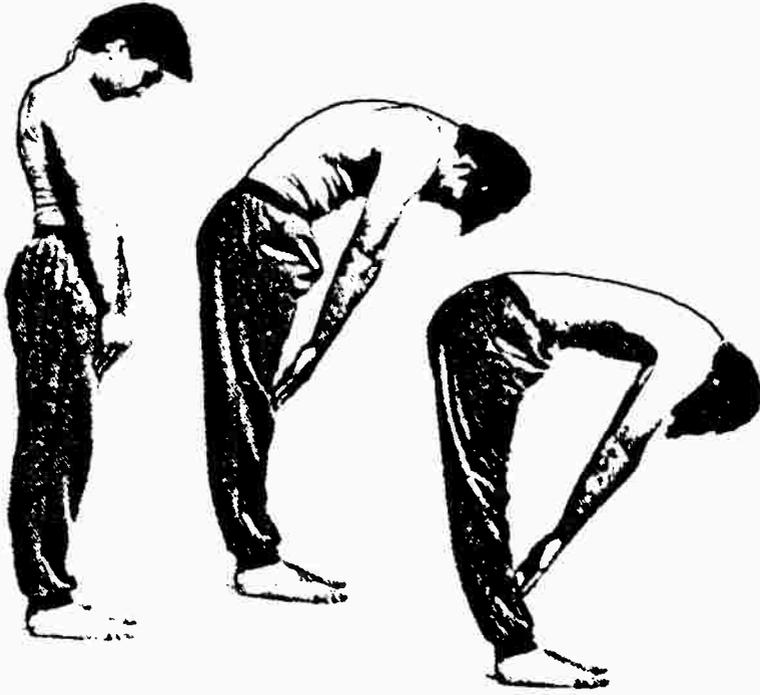
يعتبر هذا التمرين أكثر فعالية من التمرينين السابقين في شد عضلات الفخذين الخلفية، ولا يجب ممارسته قبل اكتساب بعض التقوية والمرونة لهذه العضلات من ممارسة التمرينين السابقين وهو يعتمد ببساطة على ثني الجسم تدريجياً لأسفل ثم العودة للوضع الابتدائي بحركة عكسية وبنفس السرعة.. ومن الضروري أن يتم التمرين بحركة تدريجية بطيئة .

١ - اتخذ وضع الوقوف مع ضم القدمين إلى بعضهما البعض، وقم بثني الرقبة حتى تلامس الذقن منطقة الصدر.

٢ - قم بإنزال الذراعين لأسفل تدريجياً أمام الساقين حتى تلامس الركبتين. ثم قم بثني الظهر لأسفل شيئاً فشيئاً حتى تصل اليدين لأبعد مسافة ممكنة.

حاول أن تُرخي عنقك وكتفك عند هذا الوضع مع الاحتفاظ بالركبتين مفردتين. وحاول كذلك أن تبعث الاسترخاء في عضلات الجسم عامة مع كل حركة تنفس. احتفظ بهذا الوضع لمدة ١٥ ثانية .

٣ - عد إلى الوضع الابتدائي بطريقة عكسية تدريجية بطيئة على غرار الحركة السابقة. كرر التمرين ١٠ مرات .



٣ - تقوية عضلات البطن :

لتقوية عضلات البطن يمكن الاعتماد على تمرين "ميل الحوض" الذي سبق توضيحه لتقوية عضلات الفخذين الخلفية.. وبالإضافة لذلك هناك ثلاثة تمارين أخرى وهي:

* رفع الرأس والكتف :

يفيد هذا التمرين في ثلاثة أحوال، فهو يساعد على الوقاية من متاعب الظهر عامة، وتقوية عضلات البطن، والتخلص من السمعة المتركرة في منطقة البطن (الكرش) ويجب تجنبه في حالة الشكوى من ألم بالظهر.

١ - ارقد على ظهرك فوق الأرض مع ثني الركبتين لأعلى وضمهما إلى بعضهما البعض وفرد الذراعين على الجانبين، وجعل أسفل الظهر في ملامسة الأرض (كما بتمرين ميل الحوض).



٢ - قم برفع الرأس مع الميل للأمام بحيث تلامس الذقن أعلى الصدر مع مد الذراعين على الجانبين ومع رفع الكتفين لأعلى مسافة ممكنة فوق سطح الأرض.. وذلك مع مراعاة تثبيت أسفل الظهر على سطح الأرض .



٣ - احتفظ بالوضع السابق لمدة ٧ ثوانٍ على الأقل ثم عد إلى الوضع الابتدائي تدريجيًا مع مراعاة تحريك الظهر أولاً ثم الكتفين ثم العنق . كرر التمرين ١٠ مرات .

* رفع الركبتين باليدين :

١ - ارقد على ظهرك مع ثني الركبتين لأعلى وفرد الذراعين على الجانبين (مثل الوضع الابتدائي السابق).



٢ - ارفع الركبة اليسرى لأعلى في زاوية قائمة ثم ضع اليد اليمنى فوقها بحيث تكون الذراع مفرودة تمامًا مع مراعاة جعل أسفل الظهر في ملامسة الأرض .



٣ - ادفع الركبة المرفوعة باليد اليمنى بقوة مع مقاومة هذه الحركة بدفع الركبة في الاتجاه المعاكس.

احتفظ بهذا الوضع المشدود لمدة ٧ ثوانٍ على الأقل ثم استرخ تدريجيًا وعُد إلى الوضع الابتدائي. كرر التمرين ١٠ مرات على الجانبين .

* الثاني التدريجي للأمام :

يساعد هذا التمرين بدرجة كبيرة على الوقاية من ألم الظهر إذا ما تم التدريب عليه بصفة منتظمة.. ويجب عدم ممارسته عند الشكوى من ألم حاد بالظهر.. كذلك يجب التوقف فوراً عن أداء التمرين عند الإحساس بالألم.

١ - ارقد على ظهرك فوق الأرض، مع ثني الركبتين لأعلى، ومد الذراعين على الجانبين، وجعل أسفل الظهر موضوعاً على الأرض .



٢ - ابدأ في رفع الجذع لأعلى بحيث تلامس الذقن أعلى الصدر مع فرد الذراعين على الجانبين.. ثم ابدأ في فرد الركبتين تدريجيًا حتى يستقر الساقان على سطح الأرض وذلك مع استمرار الميل بالجذع للأمام حتى اتخاذ وضع القعود ثم استمر في الميل للأمام حتى تلامس القدمين بأطراف أصابع اليدين .

٣ - احتفظ بهذا الوضع لبضع ثوانٍ مع التنفس بعمق.. ثم عُد إلى الوضع الابتدائي تدريجيًا بحركة عكسية حيث تقوم بثني الركبتين وجعل الذقن في ملامسة الصدر ثم الميل للخلف تدريجيًا حتى الوصول إلى سطح الأرض .



- ٤ - احتفظ بهذا الوضع الابتدائي لبضع ثوان قبل إعادة التمرين .
كرر التمرين ١٠ مرات ويفضل تكرار التمرين بعد ذلك على مجموعات بمعدل ٢
- ٣ مجموعات يوميًا بحيث تتضمن كل مجموعة ١٠ تكرارات .

٤- تقوية عضلات الظهر :

يعتقد بعض الناس أن عضلات الظهر هي الأولى بالتقوية للوقاية من ألم الظهر..
لكنه في الحقيقة أن عضلات الظهر عند أغلب الناس تكون بحالة من القسوة كافية
لمسايرة حركات الجسم العادية ولذلك فإنها قلما تتسبب في ألم الظهر إلا إذا تعرضت
لشد عنيف عند رفع أحمال ثقيلة.. ولذلك فإن التدريب على تقوية عضلات الظهر
يفيد أساسًا المشتغلين بأعمال تتطلب رفع أحمال ثقيلة .

كما يمكن الاستفادة منها كذلك في فترة النقاهة من إصابات أو جراحات الظهر.
وإليك التمرين التالي لمساعدة تقوية عضلات الظهر .

* الارتكاز فوق البطن :

١ - جهّز كرسيًا منخفضًا أو صندوقًا خشبيًا أو أي جسم مشابه.. ثم قم بالارتكاز فوقه بمنطقة البطن والحوض مع الاستناد باليدين وطرفي القدمين على الأرض، مع مراعاة حفظ توازن الجسم.



٢ - قم برفع الذراعين والرأس والساقين لأعلى في مستوى أفقي وبحيث يكونوا على استقامة واحدة. احتفظ بهذا الوضع لبضع ثوان.. ثم كرر التمرين ١٠ مرات.



٣ - في حالة إيجاد صعوبة في أداء التمرين، يمكن الاستعانة بزميل حيث يقوم بالإمساك بالقدمين أو الكتفين بحيث تقوم برفع نصف الجسم فقط لأعلى.

السباحة .. وركوب الدراجات

من الرياضات المفيدة لعلاج متاعب الظهر!



وبالإضافة للتمرينات الرياضية السابقة لعلاج متاعب الظهر، فإن هناك أيضًا بعض أنواع الرياضات المفيدة لهذا الغرض ومن أهمها : السباحة وركوب الدراجات فتساعد السباحة بوجه عام على تقوية عضلات الجسم عامة وإكسابها المرونة حيث إنها من

الرياضات القليلة التي تعتمد على استخدام معظم عضلات الجسم. لكنه يفضل تجنب سباحة الصدر في حالة الشكوى من ألم بالظهر لأنها تستلزم تقوس الظهر حتى يتمكن السباح من رفع رأسه خارج سطح الماء مما يشكل إجهاداً على العمود الفقري.

ولا مانع كذلك من الاعتماد على رياضة ركوب الدراجات لتقوية العضلات ومقاومة متاعب الظهر لكنه يجب تجنب استخدام دراجات السباق، أي الدراجات التي تضطر الراكب إلى زيادة الانحناء للأمام، منعاً لحدوث إجهاد زائد للعمود الفقري.. إذ يجب على الراكب الاحتفاظ بظهره مرفوعاً لأعلى درجة ممكنة .

تمارين علاجية لألم الرقبة

هذه مجموعة من تمارين الرقبة يمكن أن تساعد بصفة عامة في الوقاية من الإصابة بألم الرقبة.

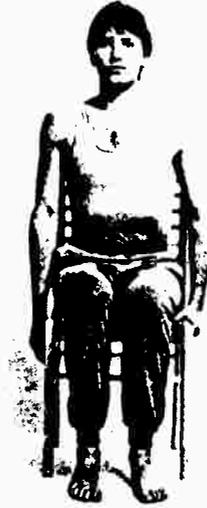
ومن الأسباب الشائعة لألم الرقبة اتخاذ وضع خاطئ لمدة طويلة، كأثناء النوم على وسائل مرتفعة، وفي هذه الحالات يحدث الألم بسبب تقلص عضلات الرقبة.. وقد يكون ألماً شديداً مصحوباً بصداع.. وفي مثل هذه الحالات يمكن الانتفاع بتمارين "شد عضلات الرقبة" الموضحة بالجزء التالي لمساعدة العضلات على الاسترخاء.. ولمساعدة فعالية هذه التمارين يفضل أن يعقبها عمل تدليك للرقبة بالطريقة الموضحة فيما بعد.

أما ألم الرقبة الناتج عن حدوث متاعب بالعضلات المفصليّة فيمكن تخفيفه بتمارين "تمديد الرقبة" التالية كما تساعد النوعية الثالثة من هذه التمارين "رفع وحفظ الكتفين" على استرخاء عضلات الرقبة، وكذلك على استبدال وضع الرأس.. وذلك إذا ما تم التدريب عليها بصفة منتظمة.

*** تمرين شد العنق :**

في هذا التمرين يستخدم ثقل الرأس في شد عضلات العنق، وهو يقلل من التوتر العضلي بالعنق والكتفين .

١ - اجلس على كرسي.. وافرد صدرك ورأسك لأعلى.. وأمسك بجانب الكرسي باليد اليسرى.. بينما اجعل الذراع اليمنى مفرودة على الجانب الأيمن.



٢ - افرد الذراع اليسرى دون رفع الكتف اليسرى.. ثم ابدأ في الميل بالرأس والعنق لأقصى مسافة ممكنة على الجانب الأيمن.. حتى تستشعر شد العضلات بوضوح. احتفظ بهذا الوضع لمدة ٧ ثوانٍ على الأقل ثم عُدْ إلى الوضع الابتدائي.

كرر التمرين لأقصى عدد ممكن من المرات لكل جانب واحتفظ بوضع الشد لأطول مدة ممكنة.

* تمرين تمديد الرقبة :

يعتمد هذا التمرين على استخدام ثقل الرأس في عمل شد للعنق.. ويفضل أن يتجنبه كبار السن أو الأشخاص عموماً المعرضين للدوار بسبب لي الرأس أو النظر لأعلى.

١ - ارقد على ظهرك فوق بنش أو مرتبة ناشفة مع الاستناد بالكتفين على الحافة.. وإسناد الرأس باليدين خارج حدود المرتبة .



٢ - اجعل رأسك يسقط للوراء بحركة بطيئة تدريجية.. مع إرخاء عضلات العنق بحيث يكون الرأس محمولاً بكامل ثقله فوق اليدين .



٣ - بعد تدلي الرأس للوراء لأقصى درجة ممكنة.. قُم بسحب يديك من خلف الرأس بحيث يتدلى الرأس دون مساندة.
احتفظ بهذا الوضع لمدة دقيقة واحدة.

كرر التمرين عدة مرات وفي كل مرة حاول زيادة مدة الحفاظ على الوضع السابق لعدة دقائق .



٤ - وحتى تستطيع النهوض من هذا الوضع ، قُم بوضع يديك خلف الرأس، ثم ابدأ في رفع الرأس تدريجيًا حتى يصبح على استقامة العمود الفقري.. ثم قم بالدوران للأمام بثني البطن لتتمكن من النهوض من وضع الرقود .

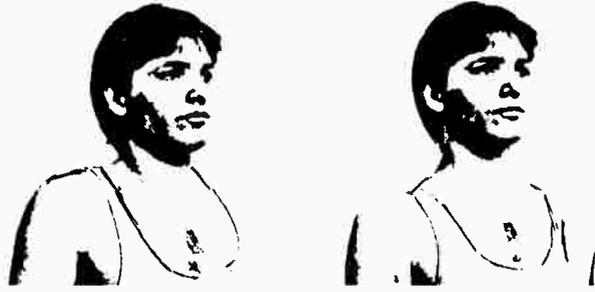
* مد العنق لأعلى مع رفع وخفض الكتفين :

يساعد هذا التمرين على مقاومة ألم الرقبة.. كما أن ممارسته بانتظام تعمل على تحسين وضع الرقبة مما يقلل من المتاعب الناتجة عن اتخاذ الرقبة لوضع غير سليم كأنحناء الرقبة للأمام .

١ - انظر للأمام في اتجاه مباشر مع سحب الذقن للوراء، للعمل على تقوية العنق، وحاول أن تباعد المسافة بين الأذنين والكتفين بمد العنق لأعلى .



٢ - ارفع كتفيك لأعلى ثم قم بإنزالهما ثانية مع القيام بالزفير أثناء ذلك مع مراعاة جعل العنق مستقيمًا والذقن مدفوعًا للوراء .
كرر التمرين ١٠ مرات .



تمارين لتقوية عضلات العنق

فيما يلي ثلاثة تمارين سهلة لتقوية عضلات العنق ، ويجب ممارستها يوميًا بصفة منتظمة، وهي تفيد في حالة الشكوى من ألم العنق.

لاحظ أن هذه التمارين تعمل على تقوية العضلات عن طريق منع حركة الرأس. كما أنها تختص بعضلات العنق الخلفية.. إذ أن العضلات الأمامية نادرًا ما تكون ضعيفة. ولاحظ كذلك أن هذه التمارين لا تعمل على استرخاء العضلات ولذلك فهي لا تفيد في تخفيف ألم الرقبة وإنما تفيد في الوقاية منه.. ويجب أن يمتنع عنها الأشخاص الذين يعانون من توتر شديد بعضلات العنق، حيث تكون حركة العنق صعبة مؤلمة، ولذلك فإنها قد تزيد من درجة هذا التوتر .

١- مقاومة الحركة الجانبية :

ضع كعب اليد اليسرى على الجانب الأيسر من الرأس.. ثم قم بدفع الرأس بقوة تجاه نفس الجانب مع مقاومة هذه الحركة باليد الموضوعة على الرأس .



وحاول أن تمنع حركة الرأس أو الذراع أثناء ذلك لعمل درجة عالية من المقاومة. احتفظ بهذا الوضع لمدة ٦ ثوان على الأقل. كرر التمرين ١٠ مرات لكل جانب على حدة.

٢- مقاومة الحركة الخلفية :

أسند رأسك على يديك من الخلف مع تشابك اليدين.. قم بدفع الرأس للوراء بقوة مع مقاومة هذه الحركة باليدين.. احتفظ بهذا الوضع لمدة ٦ ثوانٍ على الأقل.
كرر التمرين ١٠ مرات .



٣- مقاومة حركة الدوران :

ضع كعب اليد اليمنى على الصدغ الأيمن، وضع كعب اليد اليسرى خلف الرأس على الجانب المعاكس .
حاول الآن تحريك الرأس إلى الجانب الأيمن وقم بمقاومة هذه الحركة بالذراعين.
احتفظ بهذا الوضع لمدة ٦ ثوانٍ .
كرر التمرين ١٠ مرات.. ثم قم بعكس وضع التمرين وكرره ١٠ مرات أخرى.



تمارين لتخفيف ألم الظهر المرتبط بالمتاعب النسائية



* ألم الظهر الناتج عن الدورة الشهرية :

تظهر عادة الشكوى من ألم الظهر خلال الأسبوع السابق للحيض، كما سبق التوضيح، ومن أهم ما يجب أن تحرص عليه الفتاة أو السيدة لمقاومة هذا الألم هو ألا تشغل بالتفكير في الدورة، وأن تمارس أنشطتها اليومية بصورة طبيعية.

وتعتبر رياضة السباحة، وركوب الدراجات من الرياضات المفيدة للتغلب على هذا الألم ولكن مع مراعاة الاحتياطات التي سبق توضيحها.

كما تفيد ممارسة الاسترخاء في تخفيف الشكوى من الألم.. ويمكن الاعتماد في ذلك على الطريقة التالية بالكتاب لممارسة الاسترخاء.. كما يساعد كذلك في تخفيف الألم القيام بتدفئة المنطقة المؤلمة وليكن ذلك بوضع قربة ماء ساخن تجاه هذه المنطقة. وبالإضافة لذلك، إليك بعض التمرينات المناسبة لهذا الغرض، والتي يمكن ممارستها خلال الأسبوع السابق للحيض.

- ارقدي على ظهرك فوق الأرض مع ثني الركبتين لأعلى ومد الذراعين على الجانبين.. ثم قومي بدفع منطقة أسفل الظهر تجاه الأرض مع مد الحوض للأمام.. واحتفظي بهذا الوضع لبضع ثوان.. ثم استرخي.. وكرري التمرين ١٠ مرات (تمرين ميل الحوض).

- جهّزي جسمًا مناسبًا (مثل صندوق خشبي) وارقدي فوقه على بطنك، وابدأي في تحريك الأطراف مثل حركة سباحة الصدر.

* ألم الظهر الناتج عن الحمل :

ويظهر هذا الألم بوضوح خلال الشهور الثلاثة الأخيرة من الحمل نظرًا لزيادة حجم الجنين بدرجة كبيرة مما يؤدي إلى ضغط الرحم على أسفل الظهر.

لتخفيف هذا الألم يمكن الاعتماد على تمرين "ميل الحوض" السابق توضيحه.. وبالإضافة لذلك يمكن اتخاذ الأوضاع التالية لتخفيف الألم :

- اجلسي مع وضع ساق على الأخرى .
- ارقدي على ظهرك فوق الأرض مع تمديد الساقين لأعلى والاستناد بهما على حائط، مع جعلهما متباعدتين بمسافة مناسبة.
- اتخذدي وضع القرفصاء مع الاستناد بالأرداف على الأرض .
- قفي أمام حائط على مسافة ثلاثة أقدام مع جعل القدمين متباعدتين بمسافة عرض الكتفين.. ارتكزي على الحائط بيديك بحيث يكونان في نفس مستوى الخصر مع جعل الساقين مفرودتين وشد الظهر لأعلى .

علاج متاعب الظهر بالتدليك



تعتبر المعالجة بالتدليك من أقدم وسائل العلاجات.. وهي تفيد إلى حد كبير في تخفيف متاعب الظهر عموماً حيث إن التدليك يعمل على استرخاء العضلات المتقلصة والتي تكون مبعث الألم الحقيقي في كثير من حالات أوجاع الظهر مثل الانزلاق الغضروفي وإصابات الظهر والالتهابات حيث يكون رد فعل الجسم دائماً تجاه أي أذى يتعرض له الظهر هو حدوث هذا التقلص العضلي.. ويفيد التدليك خاصة في تخفيف الألم المصاحب للمباحو وكذلك في مساعدة الشفاء من ألم الظهر المزمن. كما يعمل التدليك من ناحية أخرى على تنشيط الدورة الدموية مما يعث النشاط و الحيوية ويساعد على مرونة الحركة .

* إرشادات عامة :

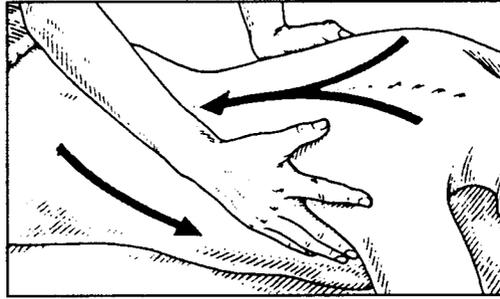
- يجب أن يجري التدليك في حجرة دافئة.. ويفضل أن يرقد الشخص على منضدة أو فوق الأرض لأن الأسطح اللينة (كالفراش) تمتص حركة التدليك مما يجعلها غير مؤثرة.
- يستخدم أحد الزيوت النباتية (كزيت الذرة) أو المراهم في عمل التدليك لتسهيل حركة اليد.. ويفضل استخدام زيت دافئ لزيادة فعالية التدليك.

- يتم التدليك بصفة عامة بدفعات منتظمة.. وعنيفة إلى حد ما.. مع التركيز على مناطق توتر العضلات أو المناطق المؤلمة.

- ويتم التدليك وفقاً لتكنيكات معينة تشمل خمس طرق.. وذلك على النحو التالي:

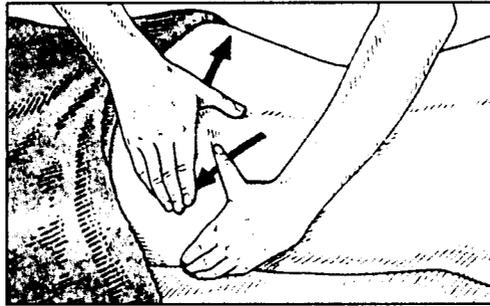
* طريقة الدفعات الفسيحة :

تعتبر هذه الطريقة أفضل الطرق لبدء عملية التدليك.. ويقوم فيها المدلك باستخدام الكفين في دفع مساحات كبيرة من الجلد بحركة دائرية تكون خفيفة في البداية ثم يزداد ضغط الحركة تدريجياً.. كما يتضح من الشكل التالي .



* طريقة غمز الجلد :

وفيها يقوم المدلك بغمز أو فرك كتلة من اللحم بين الإبهام وباقي أصابع اليد وهي تشبه طريقة إعداد العجين للخبز ولذلك فإن هذه الطريقة تناسب المناطق المكتنزة باللحم كالكتفين وأسفل الظهر والردفين .



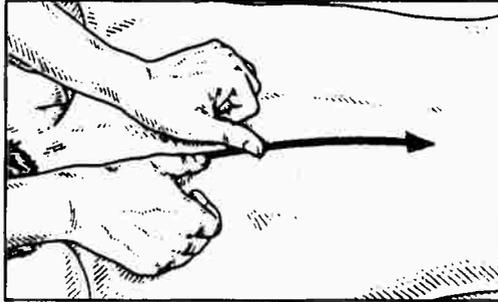
* طريقة التدليك الدائرية :

وفيها يقوم المدلك بالضغط بأطراف الأصابع مع عمل حركة دائرية .
ويبدأ التدليك بهذه الطريقة من أسفل الظهر لأعلى مع جعل أصبعي الإبهام
يقومان بالتدليك على طول سلسلة الظهر .
وفي المناطق العريضة أو الغنية باللحم يمكن عمل التدليك بكعب اليد بحركة دائرية
كبيرة.



* طريقة الضغط بالإبهام :

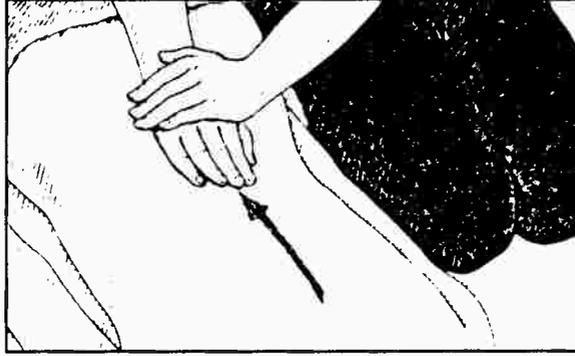
وهذه تناسب تدليك أجزاء عضلية محددة لمساعدتها على الاسترخاء حيث يقوم
المدلك باستخدام الإبهام بالضغط على الجلد ودفعه بالطول بحركة قوية ناعمة .



* طريقة الضغط باليدين :

حيث يضع المدلك إحدى يديه على الظهر ويضع الأخرى فوقها ثم يقوم بالضغط
باليدين على الجلد مع عمل دفعات متتالية بطول الظهر ..

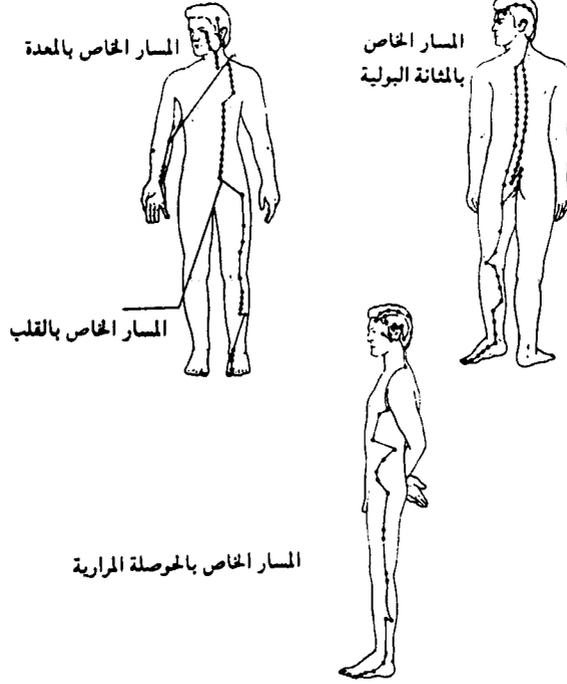
وفي المناطق الصغيرة يمكن عمل التدليك بنفس الطريقة ولكن مع استخدام الأصابع.



علاج متاعب الظهر بالإبر الصينية



العلاج بالإبر الصينية (Acupuncture) من العلاجات الشائعة في شرق آسيا وفي الصين على وجه التحديد والتي يرجع تاريخها إلى آلاف السنين. وقد شهدت الفترة الأخيرة انتشاراً واسعاً لهذه النوعية من العلاجات في كثير من الدول الغربية. يعتقد فلاسفة الطب الصيني أن طاقة الحياة، والتي أطلقوا عليها اسم: شي (chi) يتحكم فيها قوتان متضادتان أطلقوا عليهما: ين (yin) ويانج (yang). وأنه يلزم تحقيق التوازن بينهما للاحتفاظ بالصحة أو بمعنى آخر: إن عدم التوازن بين هاتين القوتين هو في الحقيقة سبب المرض. ولهذا فإن الغرض من العلاج بالإبر الصينية هو إعادة التوازن من جديد بين هاتين القوتين، وبالتالي يزول المرض، ويتحقق الشفاء. كما حدد فلاسفة الطب الصيني مسارات معينة بالجسم تسمى (meridians) يرتبط كل مسار منها بأحد أعضاء الجسم المهمة.. ويضم كل مسار مجموعة من النقاط (points) يمكن من خلال التأثير عليها، بالوخز بالإبر التأثير على وظيفة العضو نفسه بما يحقق الشفاء.. وأحياناً يمكن التأثير على أكثر من عضو من خلال نفس النقطة أو النقاط.. وذلك كما يتضح من الأشكال التالية :

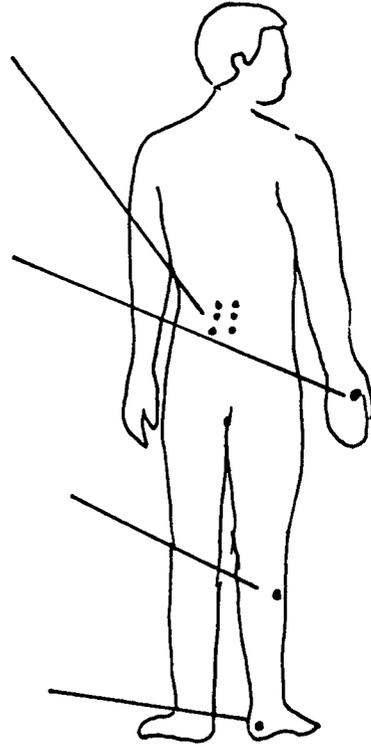


يمكن استخدام هذه النقط والتي تقع على مسار مائة البولية في علاج اللماجو

يمكن استخدام هذه النقطة التي تقع على مسار الأمعاء الغليظة في علاج الانزلاق العضروي

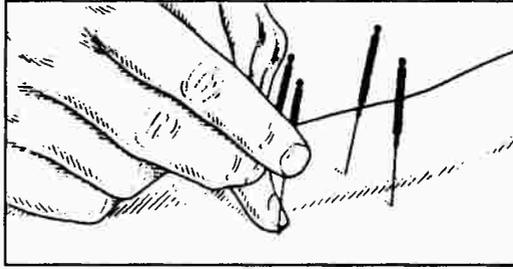
يمكن استخدام هذه النقطة الواقعة على مسار الحوصلة المرارية في علاج الانزلاق العضروي القطني أو في حالة وجود ضغط على جذر

تستخدم هذه النقطة لتخفيف الألم بصفة عامة وكذلك للتهدة النفسية .



* طريقة العلاج :

العلاج بالإبر الصينية علاج بسيط للغاية حيث يقوم الطبيب المتخصص في هذا العلاج بدفع إبرة أو إبر بالجلد بمواضع النقاط المحددة ولعمق معين حسب الحالة.. وهذه الإبر دقيقة ومعقمة ومصنوعة من الذهب أو الفضة أو الحديد، ولا يؤدي الوخز بها إلا لألم بسيط للغاية يزول سريعاً. وبانتهاء وضع الإبر في النقاط المحددة يطلب الطبيب من المريض الاسترخاء لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة وهي متوسط مدة العلاج .



الوخز بالإبر الصينية لعلاج اللباجو

* الحالات التي تستجيب للعلاج بالإبر الصينية :

استجابة جيدة :

- اللباجو الحاد .
- الالتهاب العظمي المفصلي .
- عرق النسا الناتج عن الانزلاق الغضروفي .

استجابة متوسطة :

- عرق النسا المصحوب بحدوث تلف بجذر العصب .
- التهاب الصلب الميَّس .

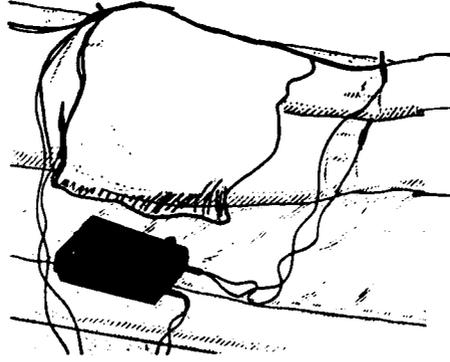
استجابة ضعيفة :

- عرق النسا المؤلم للغاية والمصحوب بعلامات تشير إلى حدوث تلف بجذر العصب .

- ألم الذراع الشديد الناتج عن الانزلاق الغضروفي العنقي .

* العلاج الكهربائي بالإبر الصينية :

من التعديلات الحديثة التي أدخلت على العلاج بالإبر الصينية الاستعانة بتيار كهربائي ضعيف جدًا لزيادة فعالية العلاج.. حيث توضع الإبر بالنقاط المحددة ثم يتم توصيلها بأقطاب كهربائية متصلة بجهاز صغير يتم من خلاله بث تيار كهربائي ضعيف جدًا لا يكاد يشعر به المريض. وهذا ما يوضحه الشكل التالي حيث يستخدم العلاج الكهربائي بالإبر الصينية في علاج عرق النسا .



العلاج الكهربائي بالإبر الصينية لعرق النسا

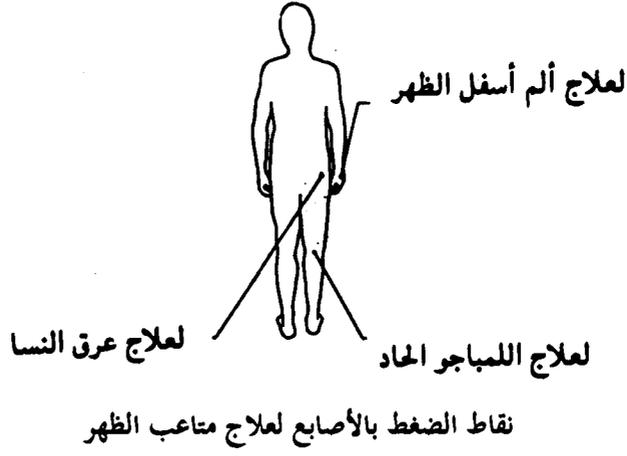
علاج متاعب الظهر بالضغط بالأصابع (طب صيني)



هذا النوع من المعالجة يعتمد على نفس فكرة العلاج بالإبر الصينية ولكن مع استخدام الضغط بالإصبع (Acupressure) بدلاً من الوخز بالإبر في مواضع محددة من الجسم مسؤولة عن تحقيق الشفاء من متاعب الظهر وذلك وفقاً للمذهب الطبي الصيني.

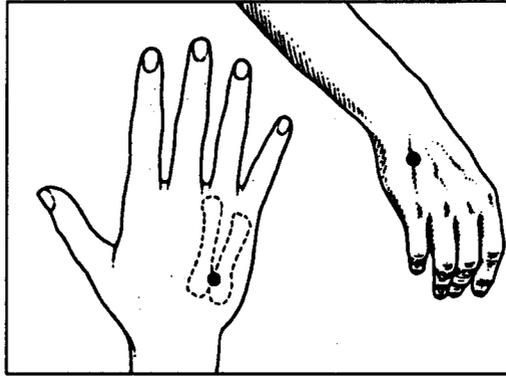
وهذه المواضع تشمل ثلاث نقاط أساسية .. يتم الضغط عليها بقوة بطرف الأصابع لبضع دقائق أو حتى يقل الإحساس بالألم.. ويظهر تأثير ذلك في زوال الألم لبضع دقائق لكنه أحياناً يختفي لمدة طويلة تصل إلى بضعة أيام.

وهذه النقاط الثلاث تتضح لك من الشكل التالي :



* ألم أسفل الظهر :

يمكن تخفيف الألم المنبعث من منتصف حتى أسفل الظهر، وخاصة الناتج عن اتخاذ وضع غير سليم كأثناء النوم أو الناتج عن الجلوس لمدة طويلة، بالضغط على النقطة المحددة بالصورة السفلى .



ضع أصبع السبابة فيما بين البروزين عند قاعدة الأصبع الأصغر وإصبع الخاتم ثم حركه لأسفل في اتجاه مفصل الرسغ ستشعر أثناء هذه الحركة بوجود تجويف خلال هذا المسار.. وبانتهاء هذا التجويف، تلتقي العظام، توجد النقطة الموضحة بالشكل السابق.

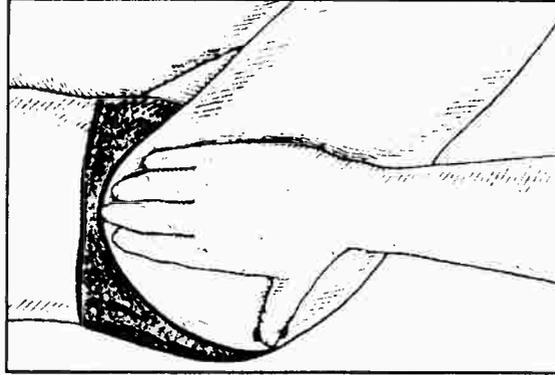
* اللمباجو الحاد :

لعلاج ألم أسفل الظهر المصحوب بصعوبة شديدة في الحركة نتيجة لالتهاب العضلات (اللمباجو) يُضغَط بالإصبع على المركز أو النقطة الخاصة بذلك والتي تقع في منتصف ثنية الركبة من الخلف سواء بالساق اليمنى أو اليسرى- كما تتضح من الشكل التالي :



* عرق النسا :

تقع النقطة الخاصة بعلاج هذه الحالة خلف مفصل الحوض مباشرة .



ارقد على أحد جانبيك (الجانب غير المؤلم) مع جعل الساق السفلى مثنية ثنيًا خفيفًا على الفراش .

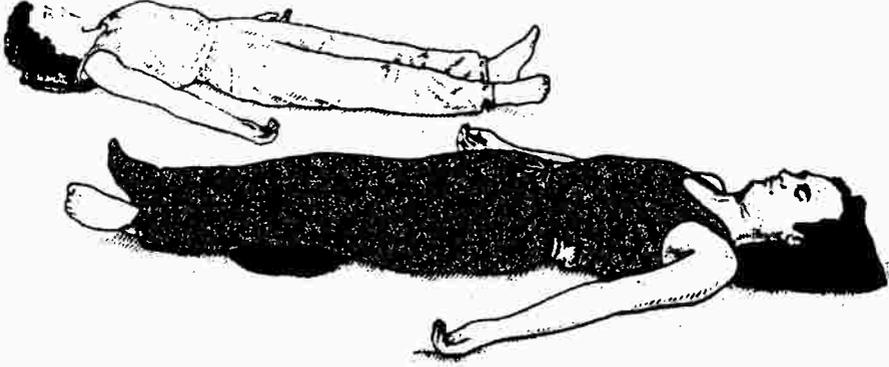
ولإجراء الضغط على هذه النقطة يستلزم ذلك وجود شخص آخر.. حيث يقوم بوضع إصبع السبابة فوق البروز العظمي للحوض بينما يجعل إصبع الإبهام في زاوية قائمة مع باقي الأصابع.. وتعتبر النقطة الموجودة عند طرف إصبع الإبهام، من خلال هذا الوضع، هي النقطة المراد الضغط عليها.. كما يتضح من الشكل السابق.

الاسترخاء.. كعلاج لألم الظهر



العلاج بالاسترخاء (Meditation) يمكن أن يساعد على تخفيف الإحساس بالألم عمومًا إلى حد كبير.. وهو وسيلة علاجية شبيهة إلى حد كبير بالتنويم المغناطيسي القائم على الإيحاء للنفس بزوال الألم، ولذلك يعتبره بعض الأطباء وسيلة علاجية تتبع وسائل العلاج النفسي. فنظرًا لأن هناك عاملاً نفسيًا وراء الإحساس بالألم عمومًا، فإن ممارسة الاسترخاء بشكل منتظم تساعد على مقاومة التوتر النفسي والمخاوف مما يساعد على بث الراحة في الجسم .

* كيف تمارس الاسترخاء؟



ممارسة الاسترخاء

* أبسط طرق الاسترخاء :

- اختر حجرة هادئة بعيدة عن الضوضاء.. واجلس.. أو ارقد بها في أي وضع تراه مريحًا لك وليكن ذلك بالرقود على الظهر فوق الأرض - كما بالشكل السابق .
- ابدأ تمرين الاسترخاء بإغلاق العينين.. وتمديد الأطراف دون أي توتر بحيث تسترخي عضلات الجسم تمامًا.
- ولا تشغل ذهنك بدرجة الاسترخاء، حتى لا تتوتر!.. فإنك ستستطيع مع الوقت تحقيق أعلى درجات الاسترخاء .

- ابدأ الآن في مراقبة حركات التنفس.. واجعل التنفس مقصوراً على الأنف، أي لا تفتح فمك أثناء الزفير، وأثناء خروج الزفير قل لنفسك: واحد.. ببطء وصمت. واستمر في مراقبة التنفس بطريقة طبيعية لمدة ١٠ - ٢٠ دقيقة وأثناء ذلك احرص على ألا تجعل ذهنك ينشغل بأي أفكار أخرى .

- بعد الانتهاء من هذا التمرين، لا تنهض مباشرة، وإنما استمر في وضع الرقود أو الجلوس لبضع دقائق أخرى مع جعل العينين مغلقتين .. ثم مع جعلهما مفتوحتين.

وصفات من الأعشاب لعلاج متاعب الظهر والروماتيزم



* الكرنب.. لعلاج حالات عرق النساء!

ثبت أن نبات الكرنب له تأثير ملطف لحالات التهاب عرق النساء حيث يساعد على تخفيف الألم وزيادة النشاط الحركي. ولذلك ينصح مرضى عرق النساء بتناول الكرنب بكثرة، وبصفة خاصة الكرنب المخلل .

* الأعشاب كعلاج للروماتيزم :

يطلق البعض لفظ الروماتيزم على مختلف الآلام التي تصيب العضلات والمفاصل.. وهناك الروماتيزم الحاد والمزمن الذي يصيب العضلات والأربطة والمفاصل ويظهر على شكل ألم يزداد دائماً مع الحركة.. وهناك أكثر من طريقة لعلاج الآلام الروماتيزمية وتتوقف كل طريقة على نوع الروماتيزم وشدته وأعراضه، وإليك أهم الوصفات الشعبية لهذا الغرض :

- لعلاج الآلام العضلية الروماتيزمية تستخدم لبخة من الحلبة وذلك بوضع كمية من بذور الحلبة في الماء مع التقليب حتى يصبح عجينة تضاف إلى ماء يغلي مع التقليب حتى تتحول إلى اللون الغامق والقوام العجيني وتفرد اللبخة الساخنة على المكان المصاب.

- شرب ملعقة كبيرة من عصير الجرجير ثلاث مرات يومياً.

- ثبت فعالية الكرفس في علاج الآلام الروماتيزمية وينصح بأكل رأسين من رؤوس الكرفس يوميًا .

- لعلاج الروماتيزم المفصلي يستخدم خليط من لب الخيار (قلبه) مع الحلبة والخلل بأجزاء متساوية، ويعجن الخليط مع زيت الزيتون على النار، ويوضع عليه ثوم مهروس وقليل من الماء، ثم يدهن المفصل بالعجينة، ويوضع قشر الخيار فوق الدهان، ويوضع ضمادة على الخليط.

أثبتت التجارب نجاح فصوص الثوم كعلاج موضعي للآلام الروماتيزمية والمفصالية.

* البابونج.. لاسترخاء العضلات :

يضاف ملء ملعقتين كبيرتين من أوراق النبات المجففة إلى كوب ماء مغلي، ويترك لينقع لمدة ١٠ دقائق، ثم يشرب.

يساعد عشب البابونج على تهدئة النفس المضطربة، واسترخاء عضلات الجسم وزوال ما بها من تقلصات تسبب الألم .

* بذور الكتان .. لآلام الظهر المزمن :

يوضع ملء فنجان من البذور في الماء ، وتترك لتقع لمدة ١٠ ساعات، ثم يغلى المنقوع مع البذور، ثم تؤخذ البذور وهي دافئة في لفافة من القطن أو الشاش، وتستخدم في عمل لبخة للمنطقة المؤلمة من الظهر، ويجب إعادة تسخين البذور مرة أخرى عند استبدال اللبخة.

* الموستاردة.. لتسكين الآلام :

هذه الوصفة ابتكرها طبيب إنجليزي متخصص في علاج الأمراض الروماتيزمية (دكتور كوبمان)، وهو يشيد بفعاليتها في علاج كثير من حالات ألم الظهر.. تقول الوصفة: يوضع ملء ملعقة من الموستاردة (حوالي ٢٠ جرامًا) في فنجان ماء مغلي، ثم يوضع بالفنجان فوطة من القطن بحجم مناسب لتشرب من هذا الخليط، ثم تعصر بخفة للتخلص من الماء الزائد، ثم توضع على المنطقة المؤلمة من الظهر، ويجب ألا تزيد مدة بقائها على ١٠ دقائق حتى لا تؤدي الموستاردة لأضرار بالجلد، ويكرر ذلك مرة واحدة يوميًا حتى يزول الألم .

* حبة البركة ..

لعلاج ألم الظهر والآلام الروماتيزمية عموماً:

يُغلى نصف كيلو جرام من حبة البركة (الحبة السوداء) ويطحن جيداً ، ثم يُعجن في ١٥٠ جراماً من عسل النحل النقي.
يؤخذ من هذا المعجون ملعقتان يومياً، بعد الإفطار وبعد العشاء بحوالي نصف ساعة، ويستمر هذا العلاج لمدة ١٠ أيام .

* زيت الكافور . لعلاج ألم الظهر :

يُحضّر خليط دافئ مكون من نصف ملعقة كبيرة من زيت الكافور وملعقة كبيرة من زيت الزيتون، ويستخدم في تدليك المنطقة المؤلمة من الظهر .

العلاج بالماء لتعاب الظهر



* العلاج بالماء (Hydrotherapy)

إحدى وسائل العلاج الطبيعي المهمة والتي زاد الاهتمام بها في السنوات الأخيرة رغم أنها من الطرق العلاجية التي استخدمها الإنسان منذ زمن بعيد للتداوي من بعض الأمراض.

ويستخدم الماء في العلاج بصور مختلفة مثل عمل الحمامات .. والغرض من هذه الوسيلة العلاجية، بالنسبة لتعاب الظهر أو المفاصل أو الآلام الروماتيزمية عموماً، هو العمل على استرخاء العضلات المتقلصة والتي كثيراً ما تكون مبعث الألم في هذه الحالات، كما أنها تساعد على تليين حركة المفاصل، وتنشيط وظائف الجسم عموماً. وإليك بعض الأمثلة للعلاج بالماء .

* حمامات الماء الساخن :

وتكون بالاستلقاء في حمام ماء ساخن لأقصى درجة يمكن احتمالها مع مراعاة تجديد الماء بآخر كلما انخفضت درجة حرارته.

يساعد هذا الحمام على زوال تقلص العضلات، وتخفيف الاحتقانات، وتسكين آلام الظهر خاصة ألم الانزلاق الغضروفي .

* الحمامات المتعاقبة :

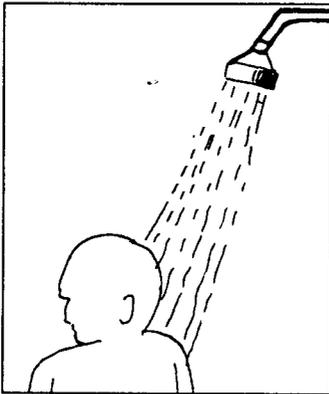
وهذه تكون بأخذ حمام ماء ساخن يعقبه مباشرة أخذ حمام ماء بارد. وهذا النوع له مفعول قوي للغاية في تنشيط وظائف الجسم عامة، وتلطيف الآلام، حيث إن الحمام الساخن يؤدي لاتساع الأوعية الدموية بينما يؤدي الحمام البارد لانقباضها، وهذا يكون بمثابة عمل "تدليك" للجهاز الدوري مما ينشط الدورة الدموية، ويساعد الجسم على التخلص من المخلفات الضارة الموجودة بالدم.

* الدش المتعاقب :

وهذا يكون بأخذ دش ماء ساخن لأقصى درجة يمكن احتمالها بحيث لا يتعدى ذلك دقيقة واحدة، ويليه مباشرة أخذ دش بارد لأقصى درجة يمكن احتمالها، ولا يتعدى نصف دقيقة، ويكرر ذلك ثلاث مرات على الأقل على التوالي. هذا الدش المتعاقب له تقريباً نفس مفعول الحمامات المتعاقبة حيث يساعد على زوال تقلص العضلات وتلطيف ألم الظهر وتنشيط الدورة الدموية .

* الدش الموضعي :

إن تسليط الماء الساخن ، لأقصى درجة يمكن احتمالها، على منطقة محدودة من الجسم باستعمال الدش يساعد على تسكين الألم بها وزوال ما بها من متاعب، كالدش الموضعي للعنق والدش الموضعي للظهر .



دش الماء الساخن الموضعي
لعلاج ألم الظهر

المراجع



- * الأبحاث والنشرات العلمية .
- * وصفات شيخ العشابين عبد الرحمن حرّاز في العلاج بالأعشاب للأستاذ يوسف أبو الحجاج.
- * الوصفات الشعبية / للدكتور أيمن الحسيني .
- * أوجاع المفاصل / للدكتور حسن الحسيني .
- * BEATING BACK PAIN, DR. JOHN TANNER, BRITISH HOLISTIC MEDICAL ASSOCIATION.
- * CONQUERING BACK PAIN, DONALD NORFOLK.
- * THERE IS A CURE FOR ARTHRITIS, PAAVO O. AIROLA.
- * MASSAGE WORKS, D. BALOTI LOWRENCE.
- * WATER WORKS, D BALOTI LOW RENCE.

الفهرس

٣	مقدمة
٥	ألم الظهر على مستوى العالم
٦	لماذا يتعرض بعض الناس أكثر من غيرهم لألم الظهر ؟
١٠	الوظيفة وألم الظهر
١٠	ألم الظهر لأسباب نفسية
١٣	تركيب العمود الفقري
١٤	تركيب الفقرة العظمية
١٥	القناة الشوكية
١٦	الانزلاق الغضروفي .. ما هو ؟
٢٤	الراحة التامة.. شيء أساسي لعلاج الانزلاق الغضروفي
٢٨	الحزام الطبي
٢٩	العلاج الدوائي للانزلاق الغضروفي
٣٠	العلاج الجراحي للانزلاق الغضروفي
٣١	عرق النسا
٣٣	شيخوخة العمود الفقري
٣٥	تآكل الغضروف والشكوى من ألم الظهر
٣٨	تشوه الظهر وانحناء الفقرات
٤٠	التمزق والشد العضلي والمباجو
٤٢	تيبس العمود الفقري
٤٣	إصابات أربطة الظهر أو العنق
٤٤	ألم الظهر غير المرتبط بالعمود الفقري
٤٤	ألم الظهر المرتبط بمتاعب النساء الخاصة
٤٦	الوقاية من متاعب الظهر باتخاذ أوضاع صحيحة للجسم
٤٧	وضع الوقوف

٤٨	وضع الجلوس
٤٩	الوضع الصحيح لقيادة السيارة
٥٠	وضع النوم
٥٣	وضع الجسم أثناء رفع الأحمال
٥٥	الوضع الصحيح أثناء العمل داخل المطبخ
٥٧	الوضع الصحيح للعمل في الحديقة
٥٨	الوضع المريح للجسم أثناء الجماع
٥٩	التمرينات الرياضية كعلاج لألم الظهر
٦٠	تمرينات لعلاج ألم أسفل الظهر
٦٣	تمرينات لتقوية العضلات المسنولة عن ألم الظهر
٦٤	عضلات الساقين الخلفية
٦٥	عضلات الفخذين الخلفية
٦٨	عضلات البطن
٧١	عضلات الظهر
٧٢	السباحة وركوب الدراجات
٧٣	تمرينات علاجية لألم الرقبة
٧٧	تمرينات لتقوية عضلات العنق
٧٩	تمرينات لتخفيف ألم الظهر المرتبط بالمتاعب النسائية
٨٠	علاج متاعب الظهر بالتدليك
٨٣	علاج متاعب الظهر بالإبر الصينية
٨٦	علاج متاعب الظهر بالضغط بالأصابع
٨٩	الاسترخاء.. كعلاج لألم الظهر
٩٠	وصفات من الأعشاب لعلاج متاعب الظهر والروماتيزم
٩٢	العلاج بالماء لمتاعب الظهر
٩٤	المراجع