

الفصل الثاني
علاج آلام الظهر

obeikandi.com

العمود الفقري

ماهو ألم الظهر ؟

حين نقول آلام الظهر فنحن نقصد أساساً آلام العمود الفقري ، وما يتصل به من أربطة وعضلات .

وهذا العمود في الحقيقة هو عمود الجسم نفسه فهو أساس بنائه وتماسكه .. ومتى توافرت له الصحة والصلابة زادت مقدرة الجسم وصلابته ، ومتى أصابه الضعف والوهن ضعف بناء الجسم وانهارت صلابته .

ويمتد العمود الفقري بطول الظهر ماراً بمنتصفه ... مبتدئاً من القفا (أسفل الجمجمة) ومنتهيًا بأعلى الأرداف (عظام الحوض) .

ولو تأملنا تركيبه لوجدناه غاية في الدقة والإبداع - فسبحان الخالق العظيم - فهو مجهز بشكل قوى ولين بحيث يكون دعامة قوية لارتكاز الجسم وشد أوصاره ، وبحيث يمكنه في نفس الوقت موافقة وضع الجسم في مختلف حركاته .

كيف تشعر بآلام الظهر ؟

إنه على الرغم من هذه الشبكة الهائلة من الأعصاب التي تمر خلال الفقرات ، فإننا نجد أن الفقرات نفسها لا يصلها أعصاب تغذيها ولذلك فهي تخلو من الإحساس ، ولذلك فإن ألم الظهر لا ينشأ في الحقيقة من الفقرات نفسها وإنما ينشأ من الأربطة والعضلات التي تثبت هذه الفقرات في مكانها نتيجة للشد أو الضغط عليها حيث تتميز بوصول أعصاب الحس لها على عكس الفقرات .

وقد ينشأ ألم الظهر في حالة الشد أو الضغط على الأعصاب نفسها سواء التي تتفرع من الحبل الشوكي وتمر خلال فتحات الفقرات أو بسبب الشد أو الضغط على الحبل الشوكي نفسه .

بعد ذلك ما هو العمود الفقري ؟

بذلك نستنتج أن وظيفة العمود الفقري هي :

- يعتبر ركيزة أساسية لدعم بناء الجسم وتماسكه .
- تلبية حاجة الجسم لأداء حركاته المختلفة فى مرونة وسهولة كالثنى للأمام وللخلف وللجانبيين .
- توفير الحماية للحبل الشوكى الذى يجرى داخل القناة الشوكية التى تكونها الفقرات العظمية .

رسم العمود الفقري



بسبب المكاتب والماكينات والسير وقيادة السيارات

« ألم أسفل الظهر » . هذا المرض اللعين أصبح قاسماً مشتركاً بين الرجال والنساء الكبار منهم والأطفال ، ومع زيادة الأوقات التي نقضيها جلوساً على المكاتب أو يقضيها الأطفال أمام التليفزيون ولأسباب خاصة تتعلق بالحوامل أصبح أسفل الظهر فى حاجة إلى احتياطات وقائية خاصة عند غسيل الأواني ووضع الماكياج والسير وقيادة السيارات .

ومن القواعد البسيطة التى يجب أن نهتم بها : الحركات اليومية التى قد تتسبب فى آلام مبرحة فى الظهر نتيجة بعض الضغوط التى تتحملها عضلات الظهر والعمود الفقرى وقد تكون الحالة خفيفة فيحدث الشفاء .. بعد بضعة أيام من الراحة والاسترخاء .

وقد تتسبب هذه الحركات فى إحداث ما يسمى بالانزلاق الغضروفى أو « الدسك » وهو ما يتطلب إجراء جراحة .

والمعروف أن منطقة الظهر عبارة عن تشكيل معقد مكون من ٢٤ عظمة مستقلة (فقرات) تربطها بعض العضلات وعدد كبير من المفاصل ، وعظام الظهر التى تعمل على حماية الحبل الشوكى ، والأعصاب التى بين الفقرات ، تلك الأجهزة الحساسة من الجسم التى تعمل على نقل الإشارات من المخ إلى باقى أجزاء الجسم .

أما الآلام التى يشعر بها الإنسان فى منطقة الظهر أو أى مشاكل أخرى فى منطقة الظهر ترجع إلى التعامل الخطأ مع عظام الظهر .

وعند حدوث أى تمزق فى الغشاء الداخلى المغلف لهذه المنطقة الحساسة من الظهر فقد يؤدى ذلك إلى الشعور بالآلام من منطقة الظهر وحتى نهاية الساق وهو ما نطلق عليه « عرق النسا » كما يمكن أن يتسبب ذلك فى العديد من المشاكل مع الساق والقدم والذراع أو الأصابع بل يمكن أن تتداخل مع أعضاء الجسم الأخرى لتؤدى إلى مشاكل مع التبول .

أسباب الألم :

إن عضلات الظهر هى مبعث الألم الحقيقى فى كثير من حالات الشكوى من ألم الظهر بصفة عامة ، وقد يكون ألمها شديداً لا يستجيب للعلاج بسهولة ويعوق حركة الظهر بشكل واضح ، وهذا الألم ينشأ لأسباب مختلفة مثل :

- التمزق العضلى :

وهو يحدث بسبب تعرض العضلات للالتواء أو الشد الشديد بسبب تغيير مفاجئ فى حركة الظهر أو الرقبة ، وقد يحدث كذلك بسبب القيام بمجهود عضلى عنيف .

- الشد العضلى :

يحدث نتيجة رفع أو حمل شئ ثقيل بطريقة خاطئة ، أو بسبب التواء عضلات الظهر كالجلوس أو النوم فى وضع خاطئ لمدة طويلة ، أو قد يحدث بسبب القيام بمجهود عضلى عنيف على غير العادة .

وأحيانا يحدث تقلص للعضلات بطريقة مفاجئة ومتكررة ، ويصيب مواضع مختلفة من الجسم مثل عضلات الظهر أو سمانة الساق .

وقد يكون السبب فى ذلك هو نقص عنصر الكالسيوم بدم المريض .

- التهاب العضلات :

وذلك كما فى حالة الإصابة باللمباجو ، وقد يحدث كذلك بصورة أخرى قد تؤدى لانبعاث ألم شديد من الظهر يثير قلق المريض وخوفه ، وربما يعوق حركة تنفسه إذا كانت الإصابة بالعضلات المحيطة بالقفص الصدرى ، ويساعد على هذا الالتهاب التعرض للبرودة كالتهرض لتيارات البرد أو ارتداء ملابس مبللة لفترة طويلة ، كما تفعل بعض السيدات أثناء قيامهن بغسل الملابس ، كما يساعد عليه بصفة عامة إجهاد العضلات سواء القيام بمجهود عضلى عنيف أو بالتوائها لفترة طويلة بسبب اتخاذ الظهر لأوضاع خاطئة سواء أثناء النوم أو عند ممارسة الأنشطة المختلفة .

ألم الظهر قد يكون نفسياً :

كثيراً ما يندهش المريض حين يخبره الطبيب بأن شكواه من ألم الظهر ليس لها أساس عضوى ، وإنما ترجع لأسباب نفسية ، وليس معنى ذلك أن الشكوى من ألم الظهر فى مثل هذه الحالات هى مجرد وهم أو ادعاء ، وإنما يكون هناك ألم بالفعل يستشعره المريض ، ولكن دون وجود خلل عضوى وراءه .

إن هذا الألم فى الحقيقة كثيراً ما يكون وسيلة للهروب من أزمة ما ، مثل إصابة الزوج بضعف فى قدرته الجنسية ، أو وسيلة للتعبير عن الإحباط كفقْد القدرة على الإنجاب ، أو كبلوغ المرأة لسن اليأس فى فترة مبكرة .

ولذلك فإنه لا يجدى التعامل مع هذا النوع من الألم بالوسائل التقليدية مثل الأدوية المسكنة والمضادة للالتهابات ، وإنما لابد من الوصول إلى الدوافع النفسية وراء الألم والتعامل معها بوضوح من خلال العلاج النفسى .

ويمكن أيضاً أن ترجع آلام الظهر إلى وجود التهابات أو أورام أو جرح خارجى أو تقلص عضلى أو التواء فى المفصل أو ضغوط على منطقة العمود الفقرى .

كما أن آلام الظهر قد تأتى نتيجة الإصابة ببعض الأمراض فى أجزاء أخرى من الجسم .

ومن أكثر آلام الظهر انتشاراً ما يسمى « الدسك » وهى نادراً ما تحتاج إلى جراحة ومن بين هذه الحالات هناك أكثر من ٢٠٠ ألف شخص يعالجون فى الولايات المتحدة الأمريكية سنوياً من هذه المشكلة ، ومعظم هذه الحالات تعالج طبياً دون اللجوء إلى الجراحة عن طريق الراحة لفترة محددة فى الفراش أو العلاج بالمساج والتمارين .

ولتجنب الإصابة بآلام الظهر ينصح الأطباء فى جامعة كولورادو بتجنب زيادة الوزن والحفاظة على اللياقة البدنية كذلك الحفاظة على تجنب الضغوط والإصابة بالجروح التى تؤدى إلى الإصابة بآلام الظهر .

وفي النهاية إليك بعض النصائح التي وضعها لك عدد من كبار أطباء العظام والعلاج الطبيعي في جامعة كولورادو الأمريكية .

* كيفية حمل المشتروات :

إجمعي المشتروات لتتجمع على مكان عال في مستوى الجسم ، ثم ابدئي بحمل مجموعة المشتروات واحدة تلو الأخرى على أن تكون جميعها ملاصقة لجسمك بقدر الإمكان ، ولا تحملي أكثر من استطاعتك .

* كيف تلتقطين الأشياء من الأرض ؟

عندما تقومين بالتقاط شيء من على الأرض لاتثنى منطقة الوسط ، قومي بثني الركبتين ، وعند القيام افردى الركبتين ، ولا تلجئي إلى فرد الجسم ، ولكي يكون هناك توازن عند القيام بهذه المهمة ابعدى الساقين عن بعضهما إلى حد ما مما يسهل عملية الانحناء والوقوف .

صورة ١٠



* الأسلوب السليم لغسيل الأواني :

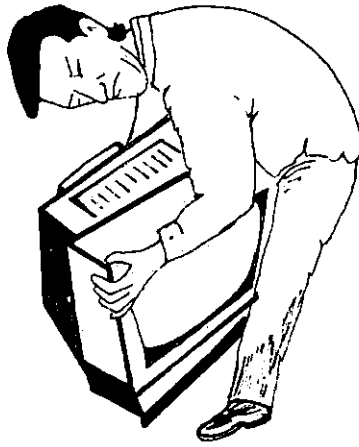
عند الوقوف أمام الحوض ضعى إحدى الساقين على عتبة أو مسند للقدمين ، هذا ما ينصح به د. تيم ماكونيجيل أستاذ العلاج الطبيعي فى الجامعات الأمريكية ، إذ إن هذه الطريقة فى الوقوف تساعد على أن يكون الظهر والفخذ فى زاوية تقدر بنحو ٣٥ درجة وهو ما يساعد على تقليل الضغط على منطقة الظهر .

صورة ١١



* كيفية حمل الأشياء الثقيلة مثل التليفزيون :

لحمل الأشياء الثقيلة اثنى الركبتين ، ثم قومي بالإمساك بجهاز التليفزيون مثلاً بيديك مع تقريبه إلى جسمك بقدر الإمكان ، ثم قومي بفرد الساقين ورفع الجهاز بيديك لأعلى وهو مستند إلى جسمك مع الحرص على عدم رفع أى شيء من مكان منخفض جداً أو عال جداً بسرعة كبيرة ، لأنك بهذا سوف تزيد من فرص فقد التوازن والإصابة بمشاكل الظهر .



* عند وضع الماكياج :

احرصي على اقتناء مرآة بمسند تضعينها أمامك فى نفس مستوى الوجه ثم اجلسي على مقعد أمامها ، واحرصي على أن تكون المرآة قريبة من وجهك حتى ترين ملامح وجهك جيداً دون اللجوء إلى ثني جزءك للأمام أثناء وضع الماكياج .

* كيف يمكن تسوية الأسرة :

بدلاً من ثني جذعك لتغيير الملاءات ، أو ترتيب الأسرة اركعى على الأرض بالقرب من الفراش ، ولتسوية الأجزاء البعيدة من غطاء السرير قومى بثني ركبة واحدة على الفراش مع فرد الساق الأخرى على الأرض كما يحدث عندما تقومين بحمام طفلك الصغير حيث يستلزم ذلك أن تركعى على ركبتيك أمام بانيو طفلك ثم القيام لحين الانتهاء من حمام الصغير .



* الأسلوب السليم في السير :

الحركة الهادئة والخطوات البطيئة تقلل من الضغط على عضلات الظهر والمفاصل إذ إنه عند السير أو الجرى فإن الجسم كله يعمل في انسجام مثل ما كينة ذات كفاءة عالية.

وتقول د. نانسي سيلبي رئيسة مركز العمود الفقري التعليمي بدلاس :

إذا كان هناك ميل فى الجسم إلى أى اتجاه أثناء السير ، أو كان هناك أى اهتزاز بصورة غير طبيعية عند الحركة التى تقومين بها فإن ذلك يزيد من فرص إصابتك بالآلام الظهر ، أما هؤلاء الذين يتحركون بحذر وبصورة سليمة فإنهم يتجنبون أى إصابة من إصابات الظهر .

* الأسلوب السليم لقيادة السيارة :

معظم مقاعد السيارات قد تكون مريحة للجلوس لكنها غير مصممة لحماية الظهر من المشاكل التى يمكن أن يتعرض لها أثناء الجلوس أمام عجلة القيادة ، لذلك ينصح د. ويلوبالد ناجلر أستاذ العلاج الطبيعى بمستشفى نيويورك بأن يتقدم قائد السيارة بمقعده للأمام بحيث تكون الركبتان أعلى من الفخذين ، وهذا الوضع يسمح للذراعين بالانثناء أثناء القيادة مما يبعد الضغط عن الظهر ، ويمنع المشاكل المتعلقة بالعمود الفقري .

أيضاً ينصح الطبيب بضرورة اللجوء إلى استخدام المقاعد التى تباع لهذا الغرض أو يمكنك اللجوء إلى لف منشفة على هيئة شكل اسطواني ثم وضعها عند أسفل مستوى فى الظهر عند القيادة .

* عند النوم :

لا تنامى على البطن لأن هذا الأسلوب يؤدي إلى حدوث تغير فى انثناء العمود الفقري عن خطه الطبيعى ، ويستمر الوضع على هذا الحال لعدة ساعات وهو ما يساعد على حدوث آلام الظهر ، وإذا ما نمت على ظهرك فإن وضع وسادة أسفل الركبتين سوف يعمل على حماية منحنى العمود الفقري على أن يظل فى مستواه الطبيعى ، أيضاً

النوم على أحد الجنبين كنحو شكل الجنين أيضاً يمنع الضغوط من السيطرة على منطقة الظهر .

* الأسلوب السليم للجلوس على المقعد :

احرصي على أن تكون الركبتان أعلى من الأرداف مع الاحتفاظ بالقدمين في وضع ثابت على الأرض ، إذا كان المقعد عالياً بدرجة كبيرة ضعي قدميك على دفتر التليفونات أو على المسند الأسفل لمقعد آخر ، كما يجب أن يكون للمقعد ظهر صلب ، وأن تجلس في وضع مستقيم يجعل عمودك الفقري مستندة إلى ظهر المقعد إذ أن الجلوس في وضع ترهل أو الانزلاق في المقعد أو ثني الجسم للأمام كلها أمور تساعد على إصابة العمود الفقري بضغط يصعب عليه تحملها ومن ثم تشعرين بآلام الظهر .

وإذا كان عليك الجلوس على المقعد لفترة طويلة عليك الوقوف كل ٣٠ أو ٤٠ دقيقة ، وقومي بالسير لفترة في المنزل أو المكتب .

* كيف تقفين في الطابور ؟

قد يتطلب الأمر الوقوف لفترة طويلة في طابور لإنجاز أمر ما ، وهذا الوقوف إذا ما زادت مدته فإنه يؤدي إلى ضغوط مستمرة على العمود الفقري .

إضافة إلى أن تصلب الركبتين في وضع الوقوف مع تقارب القدمين يؤدي إلى زيادة الضغط على العمود الفقري ، وبدلاً من ذلك قضي وأحد الساقين مثنية قليلاً كما يجب ابتعاد القدمين عن بعضهما لمسافة محدودة ، وأن تكون أحد القدمين متقدمة عن الأخرى بعض الشيء على أن يكون الكتفان في وضع ثابت وغير منحني لأي اتجاه مع تغيير وضع القدمين كل بضع دقائق لتوفير الراحة اللازمة للعضلات .

* كيف تحملين الطفل من عربته ؟

الأم الحديثة الولادة أكثر عرضة للإصابة بآلام الظهر ، لأن عضلات البطن تظل مرتخية خلال الفترة التالية للولادة ، والتي تستمر نحو ثلاثة أشهر لذا ينصح د. جين

ريتشارد مدير المدرسة الطبية فى بنسلفانيا الأم الحديثة الولادة بأنها حتى لا تتعرض لآلام الظهر عند حمل طفلها من فراشه عليها أن تقلل من ارتفاع احد مساند فراش الصغير وأن تثني إحدى ركبتيها مستندة على جانب السرير ثم تحمل الطفل لتقربه إلى جسمها قبل أن تهتم بالوقوف .

* الأسلوب الأمثل لجرف التربة فى الحديقة أو التخلص من بعض المخلفات الثقيلة :

ابدئى بالتسخين لهذه المهمة حيث يتطلب الأمر القيام ببعض التمرينات الخفيفة وعند البدء فى العمل احرصى على أن تكون الأكتاف فى نفس مستوى الأرداف والقدمين مع التحرك بهدوء لحمل المخلفات المراد التخلص منها فى الاتجاه الذى تريدن نقلها إليه مع مراعاة أن يكون الجاروف مقارباً لجسمك لكى تلقى بالمخلفات فى اتجاه اليسار احرصى على أن تكون الساق اليمنى متقدمة عن اليسرى ، والقدم اليمنى ثابتة فى الأرض .



صورة ١٤

* أثناء السفر :

بدلاً من حمل حقيبة واحدة ثقيلة ، وزعى محتويات هذه الحقيبة في حقيبتين صغيرتين حتى يكون هناك توازن عند حمل الحقيبتين واحدة في كل يد ، أيضاً يفضل استخدام الحقائب الخفيفة وذات العجل .

وعند السفر بالطائرة لا تحاولي جاهدة حمل حقائب اليد التي تحتفظين بها معك لوضعها في الدولاب العلوى الخاص بها ، والأجدر بك وضعها أسفل المقعد الذى تجلسين به أو المقعد الذى بجانبك ، لأن حمل الحقائب على هذا النحو يزيد من فرص تعرضك لآلام الظهر .

* وعن أسباب الإصابة بمرض أسفل الظهر وطرق الوقاية منه

قال الدكتور محمد فتحى البطوطى أستاذ ورئيس قسم الطب الطبيعى والروماتيزم بطب المنصورة الذى سألناه فى البداية عن أهم أسباب هذا المرض ؟!

أجاب : إن أكثر أسبابه شيوعاً هى خشونة الفقرات القطنية ، والانزلاق الغضروفي كما يمكن لأمراض الكلى والجهازين الهضمى والتناسلى فى كل من الذكور والإناث أن تحدث هذا المرض .

* ما المقصود بخشونة الفقرات ؟ وماذا عن عرق النساء ؟

فى أواسط العمر تبدأ الأنسجة فى فقدان حيويتها ، وهذا يكون التأثير الأساسى على الأقراص الغضروفية التى تفصل بين الفقرات فتقل حيويتها ويقل سمكها مما يؤدى إلى حدوث تقارب بين الفقرات يؤدى إلى احتكاكها ببعضها البعض أثناء الحركة مكونة زوائد عظمية أمامية وجانبية وخلفية تضغط على الجذور العصبية فتسبب فى آلام أسفل الظهر .

أما عرق النسا : (بفتح النون) فهو العصب الذى يغذى الساق بأكملها ويخرج من الحوض فى منطقة الإلية ، ولذا فإن الضغط على جذوره بالمنطقة القطنية يؤدى إلى آلام بالساق كلها أحيانا تكون شديدة مع إحساسات غريبة بالتمميل .

*** أي الجنسين أكثر تعرضاً للإصابة بهذا المرض ؟**

تختلف نسبة حدوث ألم أسفل الظهر بين النساء والرجال تبعاً لمسببات المرض الأصلية إلا أن نسبة إصابة النساء بهذا المرض تصل إلى ضعف إصابة الرجال نتيجة تكرار الحمل والولادة والسمنة والأعمال المنزلية التي تقوم بها النساء .

*** هل تزداد نسبة المرض بين الحوامل عن غيرهن من النساء ؟**

أثناء الحمل تُفرز هرمونات تعمل على ارتخاء أربطة أسفل الظهر ، بالإضافة إلى الوضع الذى تتخذه الحامل ، والذى يجعل مركز ثقل الجسم يقع خلف المنطقة القطنية من العمود الفقرى نظراً لبروز البطن ، علاوة على الأحمال الهائلة التى تكون ملقاة أصلاً على عاتق هذا الجزء من الجسم . كما أنه من المعروف أن نسبة الكالسيوم التى يستهلكها الجنين أثناء الحمل من الأم تؤدى فى بعض الأحيان إلى نقص كبير فى هذا العنصر اللازم لصلاية العظام ، مما يشكل عاملاً آخر لزيادة نسبة ألم أسفل الظهر بين الحوامل ، ولذلك يلزم التنبيه إلى ضرورة تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم أثناء الحمل ، والتعرض لأشعة الشمس لفترات مناسبة لغناها بالأشعة فوق البنفسجية اللازمة لامتصاص عنصر الكالسيوم من الغذاء .

*** هل يمكن علاج هذا المرض أثناء الحمل ؟**

*** وكيف يمكن تجنب الإصابة به أثناء الحمل ؟**

لا يمكن استخدام العقاقير أثناء الحمل خاصة فى أثناء الشهور الأولى حتى لا تحدث تشوهات للجنين ، كما لا يمكن استخدام معظم وسائل العلاج الطبيعى مثل العلاج

بالحرارة العميقة ، ولكن يمكن عمل جلسات حرارية سطحية وتديلوك مع تمرينات تقوية لعضلات الظهر والبطن والإليتين ، كما يمكن تجنب حدوث ألم أسفل الظهر أثناء الحمل عن طريق المحافظة على وزن الجسم ، ومزاولة المشى لفترات معقولة يوميا ، وبعض التمرينات اللازمة لعضلات الظهر والبطن والحوض ، وتمرينات التنفس التى تساعد على ارتفاع مستوى الحد الأدنى للشعور بالألم وتحافظ على تحسين الدورة الدموية العامة فى الجسم ، ورجوع الدم الوريدى من الساق والجزء الأسفل من الجسم .

* هل لطبيعة العمل دور فى الإصابة بألم أسفل الظهر ؟

الأعمال التى تتطلب الانثناء الدائم أو حمل الأشياء الثقيلة أو الوقوف لفترات طويلة تكون مصحوبة بزيادة حدوث الألم خاصة إذا كانت هناك عيوب فى وضعية الجسم مثل عدم تناسق أجزائه أو اختلاف طول الساقين .

وقد أجريت دراسة منذ عدة سنوات فى إحدى مستشفيات لندن أثبتت وجود ارتباط إيجابى بين سرعة تكسير الشعيرات الدموية ، وكذلك ازدياد معدل بسط الأصبع الصغرى باليدين إلى الخلف ، وبين حدوث آلام أسفل الظهر نتيجة لإصابات الغضروفية الأمر الذى يؤكد ضعف النسيج الضام بالجسم .

* ما أفضل ارتفاع لكعب الحذاء لتجنب الإصابة بهذا المرض ؟

أفضل ارتفاع هو ما بين ٣ - ٥ سم . أما الكعوب الأعلى أو الأقل من ذلك قد تؤدى إلى اختلال فى وضعية مركز ثقل الجسم مما تسببه من ازدياد الأحمال والإجهاد على المنطقة القطنية مسببة بذلك ألم أسفل الظهر .

* هل هناك علاقة بين الحالة النفسية وبين ألم أسفل الظهر ؟

سوء الحالة النفسية والاكتئاب يؤدى إلى إجهاد العضلات ويساعد فى الضغط على الجذور العصبية الناشئة من النخاع الشوكى والتى تخرج بين الفقرات مما يسبب ألم أسفل الظهر ، وعرق النسا ، علاوة على أن هناك حالات تعرف بألم أسفل الظهر النفسى وحتى الآن لم يتم التوصل إلى تفسير لهذه الظاهرة تفسيرا طبييا واضحا .

هل هناك علاقة بين التدخين وألم أسفل الظهر ؟

ثبت حديثاً أن نسبة الإصابة بألم أسفل الظهر تكون أكثر بين المدخنين عن غيرهم ويرجع ذلك لحدوث السعال المزمن الذى يصاحب التدخين ، ويؤدى إلى اهتزازات عنيفة لها تأثير ميكانيكى ضار على منطقة الظهر وأسفل الظهر ، علاوة على أن التدخين يثبط جهازاً موجوداً بالدم يسمى « مُذيب الفيبرين » فتقل قدرته على إذابة مادة الفيبرين مما يؤدى إلى تراكمها ، وبذلك تحدث تلفيات على الأجزاء التشريحية المختلفة فى منطقة أسفل الظهر من عضلات وأربطة وأغشية سحائية محيطة بالأعصاب والغضاريف مما يسبب الإصابة بألم أسفل الظهر ، بالإضافة إلى أن مادة النيكوتين التى تزيد نسبتها بدم المدخن هي مادة سامة تساعد على فقدان حيوية الأنسجة المختلفة بالجسم ومن بينها المنطقة القطنية مما يعد عاملاً لظهور أعراض الشيخوخة المبكرة بها .

* هل توجد علاقة بين السمنة وألم أسفل الظهر ؟

نعم هناك علاقة هامة بين السمنة وهذا المرض . لأن الأحمال الواقعة على المنطقة القطنية من العمود الفقرى أثناء الجلوس بدون مسند ١٠٠ كيلو جرام ، وأثناء الوقوف ٧٠ كيلو جرام ، وأثناء المشى ٨٥ كيلو جرام لذا يمكن أن تتصور أن أى زيادة فى وزن الجسم تشكل عبئاً أكبر على تلك المنطقة الحيوية لذا كان من أهم وسائل العلاج اتباع رجيم مناسب لتقليل الوزن .

* هل هناك علاقة بين حدوث وزيادة الألم وتغير الطقس ؟

مع البرد الشديد والحر الشديد خاصة المصحوبين بالرطوبة يمكن حدوث التهاب روماتيزمى لعضلات أسفل الظهر ، كما أن تغيرات الطقس من الأسباب التى تؤدى إلى تقلص هذه العضلات مما يساعد على تقارب المسافة الغضروفية بين الفقرات فيؤدى ذلك إلى الضغط على الجذور العصبية ويكون تأثير البرد والحرارة أكثر إذا كانت هناك عيوب خلقية أو خشونة بالفقرات الخاصة بهذه المنطقة لم تكن ظاهرة من قبل .

*** هل هناك سن معين تكثر فيه الإصابة بهذا الألم ؟ ومتى يكون ذلك ؟**

كان من المعتقد أن ألم أسفل الظهر يبدأ فى المرحلة المتوسطة من العمر نظراً لبداية فقدان حيوية الأنسجة من عضلات وأربطة مما يشكل عبئاً على منطقة أسفل الظهر ويساعد بذلك على ظهور الألم ، وقد لوحظ مؤخراً بعد انتشار أجهزة التلفزيون والفيديو والكمبيوتر زيادة نسبة حدوث ألم الظهر بين صغار السن والأطفال نظراً لجلوسهم لفترات طويلة غالباً ما تكون مصحوبة بأوضاع خاطئة مما يؤدى إلى حدوث إجهاد شديد لأربطة العضلات وإحداث ذلك الألم .

*** وما الذى يجب أن يفعله المصاب بهذا الألم ؟**

لا بد أن يتوقف المصاب عن مزاولة الألعاب الرياضية أثناء الإصابة بهذا الألم خوفاً من زيادة الالتهابات ، وتمدد الأنسجة الرخوة مما يشكل عاملاً جديداً للضغط على الجذور العصبية ، علاوة على حدوث تمزقات بالعضلات التى تكون فى حالة تقلص بسبب الألم ثم ممارسة الألعاب الرياضية بصورة تدريجية حتى لا تحدث انتكاسة ، أما بالنسبة للمرحلة المزمنة فيمكن تشجيع ممارسة الألعاب الرياضية باستثناء بعض الحالات الصعبة المستعصية مثل الإنزلاق الغضروفي .

وعن التعليمات التى يجب على مريض أسفل الظهر اتباعها فى المرحلة الحادة من المرض فهى التزام الراحة التامة لمدة أسبوعين ، ويكون ذلك إما على الظهر مع استخدام وسادة واحدة تحت الرأس ، أو على أحد الجانبين مع ثنى الفخذين معاً بزاوية ٩٠ درجة مع الجسم ، مع وضع وسادة رقيقة بين الركبتين ، كما يجب على المريض تجنب رفع الأوزان الثقيلة بثنى الجسم إلى الأمام ، ويمكن أن يؤدى ذلك من خلال ثنى الركبتين مع الاحتفاظ بالجسم فى وضع عمودى ، كما يجب عليه تجنب النوم على البطن أو النوم نصف جالس بإسناد الظهر إلى الفراش ، وتجنب الوقوف والمشي لفترات طويلة ، أما فى المرحلة المزمنة فعلى المريض اتباع التعليمات الصحيحة للجلوس وخاصة أثناء القيادة أو المذاكرة أو عند رفع الأشياء .

* القدرة الجنسية والم الظهر ؟

إن أغلب حالات ألم الظهر ليس لها تأثير فعلى على المقدرة الجنسية باستثناء التأثير الحركى على الأداء الجنسى ، والذي يعتمد إلى حد كبير على استخدام الظهر .

والحقيقة إن العلاقة بين الأمرين معقدة بعض الشيء لأنه أحياناً يكون المريض فى حالة ضعف جنسى ، سواء نفسياً أو عضوياً ، ويجد فى شكواه من ألم الظهر وسيلة للهروب من مواجهة حياته الجنسية ، وأحياناً أخرى تكون هناك علة بالفعل أو إصابة سببت ألم الظهر وأدت فى نفس الوقت للتأثير على الأعصاب الموجودة بالحوض مما أضعفت استجابتها العصبية لحدوث الانتصاب أو القذف .

وفى كثير من حالات ألم الظهر نجد أن المريض يشكو ضعفاً بقدرته الجنسية بصرف النظر عن ناحية الأداء ، وذلك رغم عدم وجود سبب فعلى لهذا الضعف ، وتفسير هذا الضعف يكون مرتبطاً بالحالة النفسية حيث يشعر المريض بالقلق أو الخوف من الإخفاق الجنسى بسبب إصابته بألم الظهر مما يجعله يخفق بالفعل ، فإذا كنت تعاني من ألم بظهرك فلا تخف من تأثيره على قدرتك الجنسية فهو برئ من ذلك فى أغلب الحالات وللتغلب على مشكلة استعمال الظهر المؤلم أثناء الجماع هناك حلول بديلة مثل تغيير وضع الإتصال الجنسى بما يقلل من اعتماد الزوج على ظهره فمثلاً : تتولى الزوجة مهمة التحرك أى تكون فى الوضع الفوقى ، بينما يكتفى الزوج بالرقاد وتحريك الذراعين .

عسل النحل والأعشاب ..

فى حياتنا

فى حياتنا اليومية العديد من المفاهيم والمعتقدات حول عسل النحل الذى فيه شفاء للناس .. وحول الأعشاب التى عادت لتفرض نفسها على كافة الناس فى مختلف الدول المتقدم منها وغير المتقدم .. ومن هذه المفاهيم والمعتقدات ما هو سليم وما هو خاطئ .

وفى طريق العودة من الأراضى المقدسة مددت يدى لألتقط من بين الصحف والمجلات « أهلاً وسهلاً » التى تصدر عن الخطوط السعودية وتقدمها لركابها ، ولاحظت بين ما تصفحته دراسة عرضها أحد الأخصائيين فى مجال العسل والأعشاب ، كانت تحت عنوان « معلومات » فند الرجل فيها الكثير من المفاهيم والمعتقدات الخاطئة فى حياتنا اليومية عن العسل والأعشاب وغيرها . منها :

* يعتقد الكثير من الناس أن تناول العسل يضر بالأسنان كالمواد السكرية ، وهذا اعتقاد خاطئ لأن العسل يحتوى على مادة الفلور التى تقى الأسنان « النخرة » وتقويها .

* يسود الاعتقاد لدى بعض البدناء بأن تناول عصير الليمون على الريق وقبل الغداء والعشاء بساعة يساعد على إنقاص الوزن ، والصحيح أنه يسبب التهابات فى المعدة وتقرحاً وحموضة .

* يعتقد البعض أن تناول زيت الزيتون يسبب زيادة فى معدل « الكولسترول » فى الدم ، والصحيح عكس ذلك . فزيت الزيتون ينقص من معدل « الكولسترول » الضار فى الدم لا « الكولسترول » المفيد .. فهو يحافظ على معدله لذا فهو مفيد لأمراض القلب والشرابيين .

* يسود اعتقاد لدى البعض بأن الزيوت المستخلصة من الأعشاب ، والمعبورة عصراً طبيعياً تعطى مفعول « العشبة الطبي » والصحيح عكس ذلك . فالزيوت يتم استخلاصها من النباتات عن طريق الحمام المائى أو عن طريق البخار أو بواسطة المذيبات الطيارة أو عن

طريق الزيوت أو الدهون ، وأغلب الزيوت الموجودة في الأسواق مستخلصة بواسطة الزيوت فمثلاً « الحبة السوداء » يستخلص منها الزيت الثابت لا الزيت الطيار لأنه صعب التجميع والمادة الفعالة تكمن في الزيت الطيار ، لذا فأغلب زيوت « الحبة السوداء » الموجودة في الأسواق غير فعالة ، والأفضل تناول الحبة نفسها كما أكد علماء العقاقير والأدوية .

* يعتقد البعض أن استعمال العسل في علاج أمراض العيون فيه ضرر وخطورة والعكس صحيح فقد كان معروفاً منذ القدم أنه علاج لأمراض العيون حتى أن الصحابي عوف بن مالك كان يكتحل بالعسل وطبقه عدد من الأطباء في العصر الحديث في المستشفيات ونجحوا في علاج حالات التهابات القرنية وتقرحاتها ، التراخوما ، حروق العين ، وقصر البصر ، والتهاب الملتحمة وجفافها ، وأشار الأخصائي السعودي إلى أن من الأطباء العرب الذين نجحوا في ذلك الدكتور محمد عمارة ، والدكتور عبد الكريم الخطيب في مستشفى المنصورة ، وقال أنه ليس كل عسل يفيد فبعضها يضر ، والناجح في ذلك عسل البرسيم .

* يتصور كثير من الناس أن تناول « الحبة السوداء » بأي جرعة لا يضر ، وهذا الاعتقاد غير صحيح لأنه قد يؤدي إلى إضرار في الجهاز الهضمي والمسالك البولية .

* يسود اعتقاد لدى بعض المقرئين والمؤذنين والمطربين بأن تناول شاي الزيزفون « التليو » ينعم ويصفي الصوت ، والصحيح أن الزيزفون مفيد للسعال والتزلات الشعبية والحميات ، ولكن لم يثبت أنه يصفى وينعم الصوت .

* تستعمل بعض النساء الثوم والبصل لإزالة البقع السوداء والشامة ، وهذا يسبب حساسية وآثاراً غير محمودة ، مع أن استعمال زيت الخروع مع عسل زهور البرسيم كقيل بإزالة ذلك وفي وقت قصير .

* يتحاشى البعض أكل الخس لأنه يضعف الجنس ، والصحيح عكس ذلك ، فالخس منشط للجنس إذ إنه يحتوي على فيتامين الإخصاب « E » .

وحول المعتقدات الخاطئة في حياتنا اليومية غير العسل والأعشاب يقول الرجل :

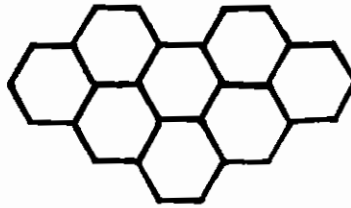
* يسود اعتقاد عند البعض ، وبالذات العرسان الجدد بأن أكل الحلويات كالهريسة والبسبوسة والحلاوة الطحينية والكنافة يزيد النشاط الجنسي ، وهذا اعتقاد خاطيء .

* يعتقد البعض أن تناول نبتة الهندباء أو كما يسميها المصريون « السريس » ضمن السلطة والأكل ليس لها فائدة ، والصحيح عكس ذلك فقد أكد الأطباء في أمريكا ودول الغرب أنها تعيق نمو الخلايا السرطانية وتزيد المناعة في الجسم كما أنها علاج ناجح لأمراض الكبد والمرارة ، وبالذات لمدمني الخمر والمخدرات والدخان حيث تنقي الجسم من السموم مما جعل العديد من مراكز علاج الإدمان الغربية تستعملها للمدمنين .

* يتصور البعض أن شي اللحوم والأسماك والدجاج على الفحم لا ضرر منه ، والصحيح عكس ذلك فالدخان يخرج ويمتص بعضه اللحم يحمل مواد ذات تأثير منشط للسرطان .

* يعتقد بعض الناس بأن استعمال « السونا » بشكل دائم يؤدي إلى إنقاص الوزن ، والصحيح عكس ذلك فهو يؤدي إلى نقص في السوائل وإلى الأمراض الجلدية .

* يتصور البعض أن وضع مبشور جوزة الطيب على الطعام بكثرة يفتح الشهية ، ويساعد الهضم ، والصحيح غير ذلك فالإكثار منه يؤدي إلى اضطرابات في الناحية الجنسية واضطرابات عصبية .



خلية عسل نحل

طرق علاج آوجاع الظهر و آلام الخاصرتين

المرفقات :

- ١ - تربعة من القطن مقاس ٢٥ X ٢٥ سم .
- ٢ - مخدة من القطن مقاس ١٠ X ٥ سم .
- ٣ - برطمان دهان .
- ٤ - ظهيرة من الصوف .
- ٥ - وسادة كهربائية .
- ٦ - شراب العافية .

الشراب :

٥٠ ستر

٥٠ شمر

٥٠ نعناع

٥٠ زنجبيل

٥٠ تليو

تؤخذ نصف ملعقة ويوضع فوقها نصف كوب ماء مغلي وتترك حتى تبرد ثم تُصفى
وتُشرب على مرتين صباحاً ومساءً .

الدهان :

٥٠ جم شمع

٥٠ جم سنا مكى

٥٠ جم دقيق ترمس

٥٠ جم دقيق شعير

٢٥٠ جم زيت زيتون

٢٥ جم شمع عسل نحل

تجهز في حمام مائي ثم تستبعد أجزاء العشب ، وتترك لتتجمد ويدهن بها .

طريقة العلاج :

١ - تستعمل التريبعة في النوم عليها بوضعها أسفل مكان الألم على أرضية من الخشب فقط ، ولا ينصح بالنوم على المراتب وذلك طوال الليل .

ملاحظة :

يكون مفيداً جداً لتنشيط الدورة الدموية قبل التمارين أن يتمكن المعالج من أخذ دش ماء بارد إذا أمكن .

٢ - في الصباح ينام على الأرضية الخشب ويضع المخذة الصغيرة أسفل الألم بالظهر تماماً ، ويثني المعالج ساقيه (كما هو موضح بالرسم) ، ويضع يديه على صدره ويستمر علي هذا الوضع حتى يستريح الظهر للوضع الجديد من ٢٥ - ٣٠ دقيقة ثم يقوم بإجراء تمارين ثني اليدين المفرودتين أماماً وخلفاً ٥٠ مرة وكذلك الساقين اليمنى ثم اليسرى ثم ترفع المخذة ويستمر مستلقياً على الظهر ٣٠ دقيقة أخرى ثم يقوم بفرد الساق اليمنى وثنيها أماماً وخلفاً ٥٠ مرة وهكذا مع الساق اليسرى ثم مع اليدين ثم يستريح ١٥ دقيقة ، ثم يضع المخذة على مكان الألم بالخاصرتين حتى يستريح الوضع ، ويستمر على ذلك ٣٠ دقيقة ثم يجري تمارين اليدين والساقين السابقة ، ثم يرفعها ويستمر مستلقياً ٣٠ دقيقة ممدداً ساقيه ، ثم يثني الساق اليمنى ويحرك الساق اليسرى أماماً وخلفاً ٥٠ مرة ثم يعكس الوضع مع اليمنى ، ثم يثني اليدين ، ثم يستمر مستلقياً ٣٠ دقيقة أخرى ممدداً ساقيه ويديه .

- ينام المعالج على بطنه ١٥ دقيقة مع ثني الذراعين أماماً على الجبهة ، ثم يحاول رفع بطنه ٢٥ مرة ويحركها أماماً وخلفاً (كما في الرسم الموضح) ، ثم يستلقى ويقوم شخص بتدليك الظهر بجانب الكف ثم يؤخذ علاج لكل الموضع بالوسادة الكهربائية من ٣ - ٥ دقائق ، ثم ينام المعالج على ظهره ويحرك رجليه أسفل أرضاً وإلى أعلى ٥٠ مرة لكل ساق حتى يسخن الظهر ، ثم يدلك بالزيت ويلبس الظهرية وينام على الظهر ٣٠ دقيقة ، ويجهز الشراب ويؤخذ على دفتين صباحاً ومساءً .

- تكرر هذه العملية قبل النوم .

- يستمر في طريقة العلاج السابق بيانها بكل دقة حتى يتم الشفاء .

ملاحظة :

كلما أكثر المعالج من النوم على الأرضية المنبسطة من الخشب ، وفرد ساقيه ويديه ثم ثني الساقين ومد اليدين ممسكاً بالركبتين من ٥ - ١٠ دقيقة مع مد الأرجل أماماً ، ثم تحريك كل ساق أماماً وخلفاً ٥٠ مرة ثم الاسترخاء ورفع اليدين جانباً أعلا ثم أماماً وخلفاً ٥٠ مرة لكل حركة كان ذلك مفيداً جداً مع ضرورة مراعاة الآتي :

١ - عدم التعرض لتيارات الهواء بأي حال من الأحوال .

٢ - عدم رفع أي أثقال أو حملها .

هام :

إذا وجد بالظهر آلام تؤدي إلى الانحناء فتوضع المخذة الصغيرة فوق ارتفاع معد بقطعة خشب^٣ سم ، ويستلقي الظهر أسفل منطقة الانحناء على الوسادة ، ويتم إنزال الرأس إلى الأرض تدريجياً حتى يستريح الجسم للموضع الجديد ، ويستمر على هذا الوضع حوالي ٢٠ دقيقة ، وهكذا يستمر يومياً في عمل هذا التمرين ويعقبه الجلوس مع إسناد الظهر إلى مكان مستقيم ٢٠ دقيقة ثم تحرك الساقين أعلا وأسفل ٥٠ مرة لكل منهما ، ثم جانباً باطناً ٥٠ مرة .

طريقة علاج أوجاع الظهر وآلام الخاصرتين

وتيبس الرقبة ، وعرق النسا

والشد العضلى

دون تدخل جراحى

أدوات العلاج (زجاجة دواء لإزالة الآلام - برطمان دهان لسرعة الشفاء - وسادة كهربائية - ظهرية صوف - وسادة للعلاج - عجلة ثابتة) .

الطريقة :

- ١ - ينام المريض على الأرض فاردًا ساقيه وذراعيه .
- ٢ - يقوم المريض بتحريك ذراعيه أمامًا وخلفًا ٥٠ مرة .
- ٣ - يقوم المريض بتحريك ذراعيه جانبًا وأمامًا ٥٠ مرة .
- ٤ - يقوم المريض بتحريك ذراعيه أعلا وأسفل ٥٠ مرة .
- ٥ - يقوم المريض بوضع الوسادة أسفل مكان الألم بمنطقة الخاصرتين ، ويستوي على ذلك الوضع ٥ - ١٠ دقائق ، ثم يحرك ساقيه اليمنى أرضًا وأعلا ٥٠ مرة ، ثم يحرك رجله اليسرى ثم يستريح ٥ دقائق ، ثم يحرك ساقه اليمنى جانبًا وداخلًا ٥٠ مرة ثم يحرك ساقه اليسرى ٥٠ مرة ثم يستريح ٥ دقائق ، ثم يحرك ذراعيه أمامًا وخلفًا ٥٠ مرة ثم جانبًا وداخلًا ٥٠ مرة .
- ٦ - ينزع المريض الوسادة من أسفل الخاصرة ثم يستريح ٥ دقائق ، ثم يضع الوسادة أسفل منطقة الألم بالظهر ويستمر في تعديلها حتى يستقر الوضع ، ثم يحرك ساقيه ٥٠ مرة أمامًا وخلفًا ، ثم يحرك ذراعيه أمامًا وخلفًا ٥٠ مرة ، ثم جانبًا وداخلًا ٥٠ مرة ثم أعلا وأسفل ٥٠ مرة ثم يستريح ٥ دقائق ، ثم ينزع الوسادة ويستمر على الأرض ٥ دقائق .
- ٧ - ثم ينام المريض على وجهه ويضع ذراعيه حول رأسه ثم يحرك ساقيه أعلا وأسفل

٥٠ مرة ، ثم يرفع نفسه على ركبتيه وذراعيه ويحرك الجسم أماماً وخلفاً قدر استطاعته .
٨ - ينام المريض على بطنه ثم يقوم شخص بتدليك الظهر بسيف اليد ١٠ - ١٥ دقيقة .

٩ - يستخدم المريض الدراجة الثابتة قدر المستطاع .

١٠ - يستلقي المريض علي وجهه ثم يأخذ جلسة بالوسادة الكهربائية لكل موضع على حدة (الظهر - الخاضرتين) ثم يدلك الظهر بالدهان المرافق .

١١ - إذا استطاع المريض أخذ دش ماء بارد أو فاتر يكون مناسباً جداً ثم يلبس الظهرية ويجلس القرفصاء ، ثم يحرك الساق خارجاً وداخلاً قدر استطاعته لليمنى ثم اليسرى .

١٢ - يقوم المريض بعد الاستراحة ١٥ دقيقة بالسير أو الخروج ، ويعيد هذا التدريب مساءً .

١٣ - في حالة وجود ألم بالرقبة والكتفين تحرك الرقبة يميناً وشمالاً ٥٠ مرة ثم أماماً وخلفاً ٥٠ مرة ، ثم تلف من اليمين إلى الشمال ٥٠ مرة .

ملاحظة هامة :

١ - من المفيد جلوس المريض في الشمس الخفيفة من ٧ - ٩ صباحاً أو من ٦ - ٨ مساءً بتعريض الظهر للأشعة مباشرة .

٢ - من المفيد لتحريك الدورة وإنجاح العلاج جلوس المريض مستقيم الظهر ، وتحريك يديه أماماً وخلفاً وأماماً وجانباً قدر المستطاع .

٣ - من المفيد قيام المريض بالمشي قدر المستطاع .

ملاحظة هامة :

بعد استمرار العلاج ١٥ يوماً وما زال الألم بالخاصرتين يقوم المعالج بإجراء التدريب التالي :

- يرقد المريض على الأرض

- يثنى ساقيه

- يضع الوسادة أسفل منطقة الألم بالخاصرتين

- ثم يتمرغ فوق الوسادة يميناً وشمالاً قدر المستطاع بما لا يقل عن ١٠٠ مرة

- تنقل الوسادة من مكانها إلى الخلف قليلاً ويمارس التمرين حتى يشمل المنطقة

يشعر المريض بالآلام مبرحة في المنطقة وإزالتها :

١- يضع الوسادة أسفل منطقة الظهر ويمارس التدرجات ٦٠ مرة أماماً وخلفاً - جانباً

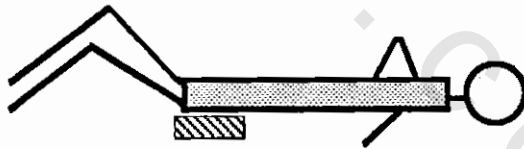
وأعلى - أعلا وأسفل .

ب - يستريح قليلاً ثم يجلس على فوطيه ويضع الساق اليمنى على الورك الأسفل

ويعمسك الساق يديه ويحركها أعلا وأسفل ٦٠ مرة - ثم مع الساق اليمنى - ثم يضرب

بالبوكس منطقة الألم ويمشي بالرفة عدة مرات .

هـ - في المساء يعاود التدريب بالوسادة في منطقة الخاصرتين ثم منطقة الظهر .



لتقوية الأعضاء الضعيفة

١٠٠ جم آس

١٠٠ جم سحلب

٢٥٠ مم ماء

تطحن سحقاً جيداً وتطبخ جيداً ثم يغسل بالمغلي الأعضاء الضعيفة فيقويها وكذلك إذا داوم بالغسيل في الحمام منع التزلات ويزيل أيضاً الغثي وأوجاع الكبد والجنبين والظهر.

لعلاج آلام الظهر والخاصرتين :

١٠٠ جم سحلب مسحوق

١٠٠ جم سكر نبات مسحوق

١٢ جم لوز مبشور

يسحق الجميع ويخلط جيداً ويؤخذ منها مقدار ملعقة صغيرة مرتين بعد الأكل صباحاً ومساءً ، ويستمر في العلاج مدة ١٢ يوماً .

كما يمكن استخدام المسحوق السابق بدون سكر وتبقى النسب لعلاج مرضى السكر مدة ٢١ يوماً .

المردقوش

دهان نافع لوجع الظهر والركبتين

طريقة عمل الدهان :

١٥٠ جم من العشب

٢٥٠ جم زيت زيتون

٢٥ جم شمع نحل

توضع بعد خلطها في وعاء في حمام مائي عدة ساعات حتي يتم نضج المحلول وينقص مقداره إلى النصف ثم تستبعد أجزاء العشب ، ويترك ليتجمد ثم يدهن به موضع الألم ٢ - ٣ مرات يوميا .

دهان الشافى :

المكونات :

٥ جم شيح	١٠ جم + زيت المتول (التناع)
٥ جم سنامكى	١٠ جم + شعير
١٠ جم ترمس	٢٥ جم + شمع النحل

التحضير :

يوضع مسحوق الشيح والسنامكى والترمس والشعير في الزيت في حمام مائي ويقلب حتى يذهب نصف الكمية ، ثم تؤخذ وتبرد ثم يدهن بها على مواضع الألم مرتان في اليوم صباحا ومساء .

الفائدة :

يعالج آلام الوركين والظهر ويذهب البواسير ويضمده به عرق النسا .

عرق النسا

البارد (أى من الجهة اليسرى)

المقادير :

١٠ دراهم سذاب
٥ دراهم بابونج
٥ دراهم إكليل الملك

٥ دراهم نعناع

٤ دراهم مردقوش

٣ دراهم بذر كتان

٥ دراهم بذر قطن

تدق وتغلى في ٣ لتر ماء إلى أن يبقى لتر يهرس ويصفى ويوضع عليه ٤ رطل عسل
نحل + ٤ دراهم زيت + ٤ دراهم ملح اندرائى + ٢ درهم نظرون ، ويحقن به ثلاث
مرات فى الشهر .

بذر الكتان

الاستعمال :

١ - يدق ويضرب بالشمع والماء الحار ليحلل الأورام ، ويسكن الصداع المزمن
ويحسن الوجه ، ويصلح الشعر كدهان .

٢ - إذا شرب أنضج أورام الرئة والصدر والكبد والطحال .

٣ - إذا مزج بالعسل النحل يدر الفضلات كلها ، ويزيد إفراز المتى ، وبالعسل
والفلفل يهيج الباه وتؤخذ معه الكزبرة .

المقادير :

شربة ملعقة كبيرة صباحاً ومساءً

التحضير :

فنجان بذر كتان مسحوق جيداً

نصف فنجان عسل النحل

حزمة كزبرة