

أنت تسأل والطبيب يجيب ..

متاعب الظهر والانزلاق الغضروفي وعرق النساء

علاجات طبيعية بمنزلك للشفاء من ألم الظهر والرقبة .
كيف تخفف آلام الانزلاق الغضروفي وتجنب الجراحة ؟
انتبهى : ألم الظهر قد يكون نضياً وقد يرتبط بأمراض النساء !
ما المقصود بعرق النساء وكيف تُشفى من آلامه ؟
نماذج لتمارين رياضية لتلين الظهر وزيادة مرونة الحركة .

دكتور أيمن الحسيني



مكتبة ابن سينا

للنشر والتوزيع والتصدير

نافذتك على الفكر العربي
والعالمي من خلال ما تقدمه
لك من روائع الفكر العالمي
والكتب العلمية والأدبية
والطبية ونوادير التراث
واللغات الحية. شعارنا:
قدم الجديد...

وبصع أرخص

يشرف عليها ويديرها

مهندس

مصطفى عاشور

٢٦ شارع محمد فريد - النزهة - مصر الجديدة - القاهرة

تليفون: ٢٦٢٧٩٨٢٢ - فاكس: ٢٦٢٨٩٢٧٢

Web site: www.ibnsina-eg.com

E-mail: info@ibnsina-eg.com

جميع الحقوق محفوظة للناشر

لا يجوز طبع أو نسخ أو تصوير أو
تسجيل أو اقتباس أي جزء من
الكتاب أو تخزينه بأية وسيلة
ميكانيكية أو إلكترونية بدون إذن
كتابي سابق من الناشر.

الحسيني/ أيمن.

أنت تسأل والطبيب يجيب.. متاعب الظهر والانزلاق الغضروفي
وعرق النساء/ أيمن الحسيني.

ط١- القاهرة: مكتبة ابن سينا للنشر والتوزيع، ٢٠١١ .
٩٦ص: ٢٤ سم.

تدمك ٤ ٩٩٨ ٢٧١ ٩٧٧ ٩٧٨

١- الروماتيزم. ٢- عرق النساء

٣- الانزلاق الغضروفي ١- العنوان

٦١٦.٧٢

رقم الإيداع: ٢٠١١/٤٨٥٣

الترقيم المولي: 4-998-271-977-978

تصميم الغلاف: إبراهيم محمد إبراهيم

إخراج فني: وليد مهني علي

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالملكة العربية السعودية

مكتبة الساعي للنشر والتوزيع

ص.ب ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٣٣ - هاتف: ٤٣٥٣٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦ - ٤٣٥٩٠٦٦

فاكس: ٤٣٥٥٩٤٥ جوال: ٥٥٠٦٧١٩٦٧

جدة: هاتف/ فاكس: ٦٢٩٤٣٦٧ جوال: ٥٥٠٦٧١٩٦٧

E-mail: alsaa99@hotmail.com

طبع بمطابع العبور الحديثة - القاهرة ت: ٤٤٨٩٠٠١٣ ف: ٤٤٨٩٠٥٩٩



مقدمة

الحياة العصرية جعلت ظهورنا مُتعبة على الرغم مما فيها من وسائل كثيرة للراحة لم يشهدها أجدادنا القدامى الذين سافروا للحج على ناقة!

فالحقيقة أن الحياة المريحة ليست كذلك هي المثلى!

فظهرنا صارت مُتعبة لا لأننا نحرت الأرض، أو نتسلق شجراً، أو نصطاد حيوانات في البرية. وإنما صارت متعبة من فُرط الجلوس وانخفاض النشاط والحركة ومستوى اللياقة البدنية.. كحال الذي يقضي وقتاً طويلاً في العمل أمام شاشة الكومبيوتر أو أمام مكتبه أو في مشاهدة التلفاز ثم يأكل وينام، دون اهتمام بأن لظهره (أو لبدنه) عليه حقاً في التريُّض والتدريب ليصونه ويطاوعه في العمل.

أضف إلى ذلك ظاهرة انتشار البدانة وتقدم البطون (الكرش) وما تلقيه من عبء ثقيل على ظهورنا.

وأضف إلى ذلك أيضاً حاجتنا التي صارت ضرورية في كثير من الأحيان لتعلم آداب (إتيكيت) الجلوس والوقوف والمشي بشكل صحي سليم يظهرنا باللياقة والأناقة ويجنبنا متاعب الظهر.

فالظهر يحتاج منا كذلك أن نحفظ له وضعه الصحيح سواء أثناء السكون أو أثناء الحركة والتعامل مع الأشياء حتى لا نجهده ونعرضه للالتواء والشد والإساءة.

إن الظهر (أو العمود الفقري) هو أساس قامة الجسم كالأحجار التي ترفع البناء.. وهو هبة غالية يجب أن نحافظ عليها ونجنبها الإساءة.

هذا هو جانب من موضوعنا بهذا الكتاب.. أما الجانب الآخر فهو يشتمل على متاعب الظهر الشائعة وكيفية التعامل معها على نحو صحيح وما يمكن أن نلجأ إليه من وسائل طبيعية لتخفيف الألم والمعاناة وزيادة مرونة الحركة.

فأرجو أن تستفيدوا من هذا البحث في أسرار متاعب الظهر وكيفية تفاديها وطرق الاستشفاء منها.
مع خالص تحياتي،

د / أمجن الحسيني

خبير التغذية العلاجية والطب البديل

متاعب الظهر
والانزلاق الغضروفي
وعرق النسا

ماذا نعرف عن عمودك الفقري ؟



ما عدد فقرات العمود الفقري؟

س

ج - يتكون العمود الفقري من عدد 33 فقرة عظمية ، وعند بعض الناس يصل إلى 34 فقرة .

ويبدأ العمود الفقري من قاع الجمجمة وينتهي عند الحوض .



وبناء على المناطق التي يمر بها يُقسّم إلى ثلاثة أجزاء على النحو التالي : الجزء الذي يمر بالعنق يُسمى بالفقرات العنقية وعددها 7 فقرات.. والجزء الذي يمر بمحاذاة الصدر يُسمى بالفقرات الصدرية وعددها 12 فقرة .. والجزء الذي يمر بمحاذاة البطن يسمى بالفقرات القطنية وعددها 5 فقرات .. وبذلك يكون مجموع هذه الفقرات 24 فقرة .

ويلى الفقرات القطنية 5 فقرات صغيرة ملتحمة ببعضها البعض تكوّن ما يسمى بالعجز .. ويلى ذلك عدة فقرات أخرى صغيرة ملتحمة ببعضها البعض ويتراوح عددها بين 3 - 5 فقرات وتكوّن ما يسمى بالعصعص والذي هو في حقيقة الأمر بمثابة ذيل ضامر .

س يبدو أن عمودنا الفقري يتخذ شكلاً منحنيّاً وليس مستقيماً ، فما سبب ذلك ؟

ج - قد ننصح أبناءنا بجعل ظهرهم مفروداً .. وقد يعتقد البعض منا أن العمود الفقري يجب أن يكون مستقيماً .. لكن ذلك ليس هو الحال .. فالعمود الفقري يتخذ بطبيعته شكلاً منحنيّاً ويمر في الحقيقة بأربعة انحناءات تجعله أشبه بحرف (S) .

وهذه الانحناءات تجعلنا أكثر حرية في الحركة أو تجعل عمودنا الفقري أكثر مرونة فيطأوعنا في اتخاذ أوضاع كثيرة مختلفة .

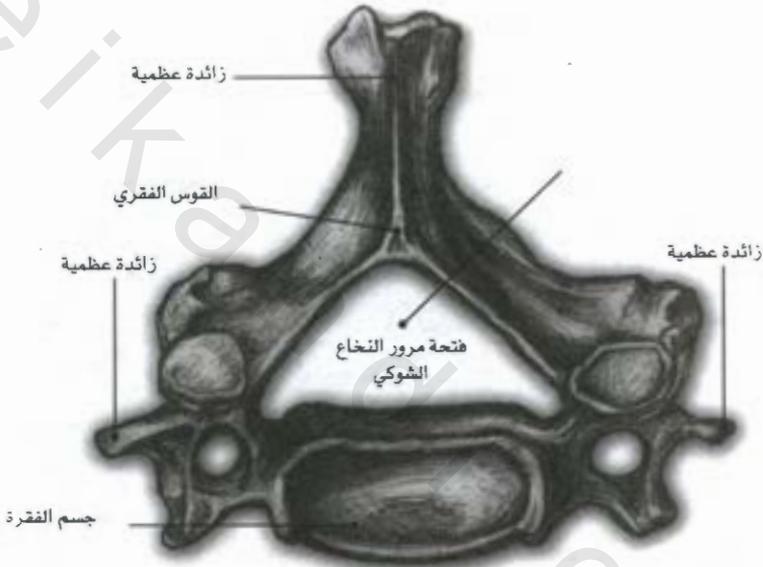
أما لو كان مستقيماً تماماً لصارت حركتنا مقيدة . كما أن هذه الانحناءات تجعل العمود الفقري أكثر قدرة على امتصاص الصدمات والتكيف مع التوترات والإجهادات التي نتعرض لها من خلال حياتنا اليومية .

س هل يختلف العمود الفقري بين النساء والرجال ؟

ج - إن هناك اختلافاً في مقدار الطول . فالعمود الفقري عند النساء يكون عادة أقصر منه عند الرجال . فيبلغ متوسط طوله بين الرجال 70 سنتيمتراً وعند النساء 60 سنتيمتراً .

س كيف تثبت فقرات الظهر في أماكنها ؟

ج - إن كل فقرة لها جزء مصمت يسمى جسم الفقرة وعدة زوائد عظمية .. وهذه الزوائد بين كل فقرتين تتشابك مع بعضها فتكوّن مفاصل تثبت الفقرات في أماكنها. وهناك مفاصل أخرى تربط قمة العمود الفقري (أو الفقرة العنقية الأولى) بقاعدة الجمجمة ، وتربط قاعدة العمود الفقري بعظم الحوض ، وتربط العمود الفقري بالضلوع على الجانبين .
ويبلغ عدد هذه المفاصل جميعاً 149 مفصلاً .



س ما المقصود بالأربطة التي تدعم الظهر ؟

ج - إن تثبيت الفقرات على النحو السابق من خلال تمفصلها مع بعضها البعض ليس كافياً . ولكي يكتمل تثبيتها بشكل قوى توجد أربطة تدعمها كالحبال المشدودة، وهذه الأربطة (ligaments) تتكون من أنسجة ليفية قوية .. وتمتد الأربطة الأساسية منها بطول العمود الفقري .. وهناك أربطة جانبية تثبت الفقرات بالضلوع على الجانبين .. وأخرى تثبت طرف العمود الفقري بعظم الحوض .

س ما المقصود بالعضروف ؟

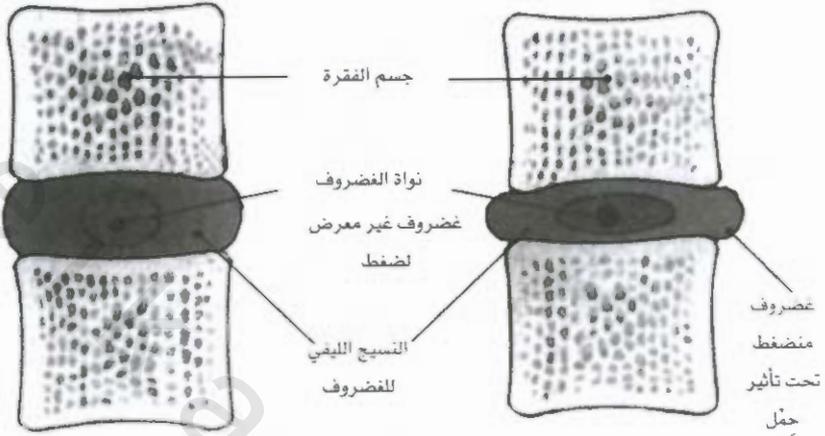
ج - إن فقرات الظهر يمكن تشبيهها بقوالب الطوب المتراسة فوق بعضها البعض . ولكنها فى الحقيقة لا تتركز بشكل مباشر على بعضها البعض ، وإنما يفصل بين كل فقرتين وسادة طرية تمنع الاحتكاك وتمتص الصدمات، هذه الوسادة هى التى نسميها بالعضروف (Disc) . ويوجد بالعمود الفقري 23 عضروفاً . ولولا وجود هذه الغضاريف لما استطعنا أن نحمل أحمالاً بأيدينا أثناء التسوق.. ولما استطعنا أن نمشى أو نجرى لأن اتخاذ هذه الأوضاع يضغط الفقرات على بعضها البعض ووجود هذه الغضاريف بينها يمتص هذا الضغط ويمنع الاحتكاك بين الفقرات.



عندما نمسك أحمالاً بأيدينا كأننا، التسوق فإن الغضاريف الموجودة بين الفقرات تنعصر وتمتص الجهد الواقع على العمود الفقري

وهذا الغضروف الفاصل بين كل فقرتين له تركيب مميز . فيتربك الغضروف من

نسيج ليفى قوى (annulus fibrosus) وبوسطه يوجد جزء من مادة جيلاتينية قابل للانضغاط ويكون وضعه أشبه بالنواة (nucleus pulposus) .
وبذلك فإن الفقرات عندما تتعرض لضغط (كأثناء الإمساك بأحمال باليدين) فإن هذا الجزء الجيلاتيني ينضغط ليمتص العيب الواقع على الفقرات .



الأهمية الكبيرة للغضروف في امتصاص الصدمات

هل يقل طول عمودنا الفقري مع التقدم في العمر؟

ج- إن نواة الغضروف الجيلاتينية الطرية، بها سائل لتغذية الغضروف وترطيبه .
وعندما يتعرض الغضروف للعصر أو للانضغاط أثناء ممارسة أنشطتنا اليومية من مشى وجرى ورفع أحمال وخلافه ، فإن جزءاً من هذا السائل ينعصر ويغادر النواة وتمتصه الفقرتان الفاصل بينهما . ولكن عندما ننام أو نرتاح فى فراشنا يعود الغضروف لامتناس السائل الذى خرج منه .

ومغادرة هذا السائل للغضروف وإعادة امتصاصه أمران يتحكمان فى طول قامتنا . فعندما يمتص الغضروف السائل أثناء النوم فى الفراش يزيد سمكه ، وعندما يغادره أثناء النهار يقل سمكه .. ولذا فإننا فى الحقيقة نكتسب قامة أطول أثناء النوم بالنسبة لطول قامتنا أثناء النهار وذلك بمقدار حوالى 2 سنتيمتر .

ومع التقدم فى العمر تحدث تغيرات انحلالية بالجسم عامة ومن ضمنها حدوث نقص فى السائل المغذى لل غضروف وبالتالي يجف الغضروف بعض الشيء وتبعاً لذلك يُختزل طول القامة . ومعنى ذلك أن قامتنا أثناء مرحلة الصبا والشباب تكون أطول بالنسبة لها خلال مرحلة الشيخوخة.

س كيف نحافظ على مرونة وطراوة الغضروف ؟

ج - إن هذا السائل المغذى لل غضروف أو لغضاريف الجسم عموماً يدخل الماء فى تركيبه بنسبة عالية . وتبعاً لذلك فإن مجرد الاهتمام بتناول مقدار كافٍ من الماء يومياً فى حدود 8 أكواب يعد شيئاً ضرورياً لترطيب الغضاريف وهو ما يساعد بالتالى على الاحتفاظ بالحركة المرنة لمفاصلنا عموماً .

س كيف يتأثر العمود الفقرى بزيادة وزن الجسم ؟

ج - إنك عندما تمشى ولا تفعل شيئاً سوى المشى فإن مجرد هذه الحركة تجعل العمود الفقرى معرضاً للضغط ، وبخاصة الفقرات السفلية منه ، بوزن الجزء العلوى من الجسم .

فما بالك إذن لو كنت سميناً ؟!

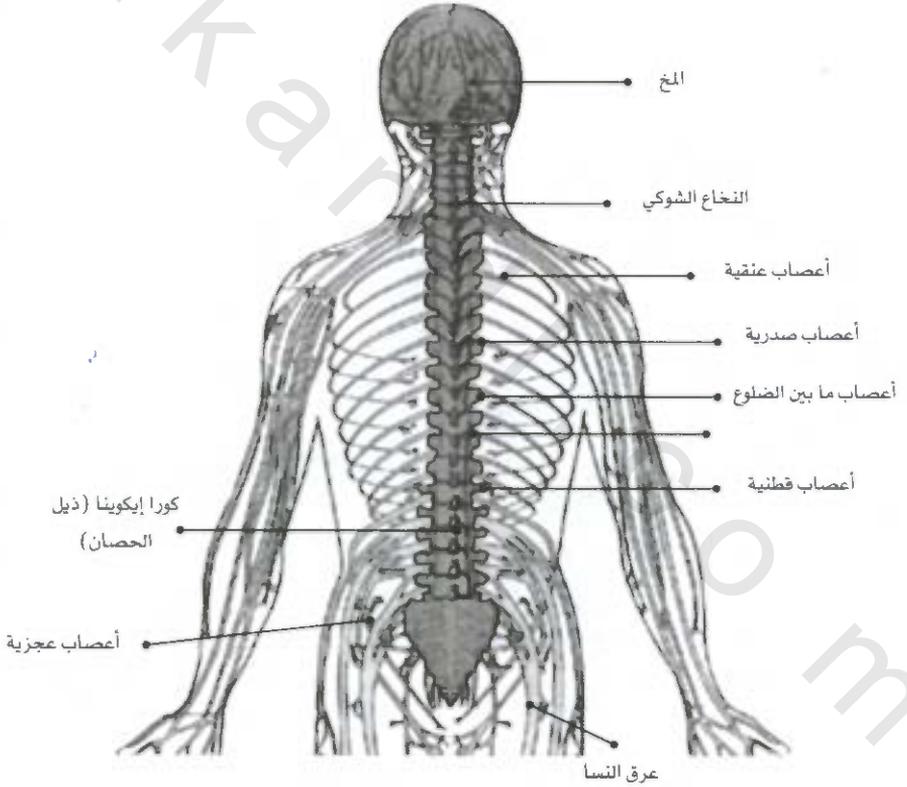
إنه فى هذه الحالة تتعرض الفقرات لضغط زائد ، وبخاصة إذا كانت السمنة متركرة فى النصف العلوى من الجسم ، ومع تكرار هذا الضغط المتزايد قد يتأثر الغضروف وتبدأ المتاعب .

س ما علاقة العمود الفقرى بالأعصاب ؟

ج - إن العمود الفقرى ليس مجرد عمود يمسك ويصلب ويدعم الجزء العلوى من الجسم لكنه يعمل كذلك كممر للنخاع الشوكى (أو حزمة الأعصاب الرئيسية بالجسم) .. حيث يمر هذا النخاع خلال فتحات الفقرات ابتداءً من أسفل المخ وعلى طول مساره تتفرع أعصاب كثيرة تخرج بمحاذاة الفقرات وتغذى مناطق

مختلفة من الجسم (تظهر فتحة مرور النخاع الشوكي في الصورة السابقة لوصف تركيب الفقرة) .
ولذا فإن بعض إصابات فقرات الظهر أو الغضاريف الفاصلة بينها تؤدي للتأثير على كفاءة الأعصاب المارة بمنطقة الإصابة .

ولكن في الحقيقة أن النخاع الشوكي يمضي في مساره داخل فتحات الفقرات حتى مستوى الفقرة القطنية الأولى ولا يستمر حتى نهاية العمود الفقري . فابتداء من هذه الفقرة بأسفل الظهر تخرج شبكة أخرى سميكة من الأعصاب تستكمل الرحلة لأسفل وتكون على شكل ذيل حصان ولذا تسمى طبياً (Cauda equina) ومعنى هذه التسمية اللاتينية : ذيل الحصان .



النخاع الشوكي وشبكة الأعصاب المتفرعة منه

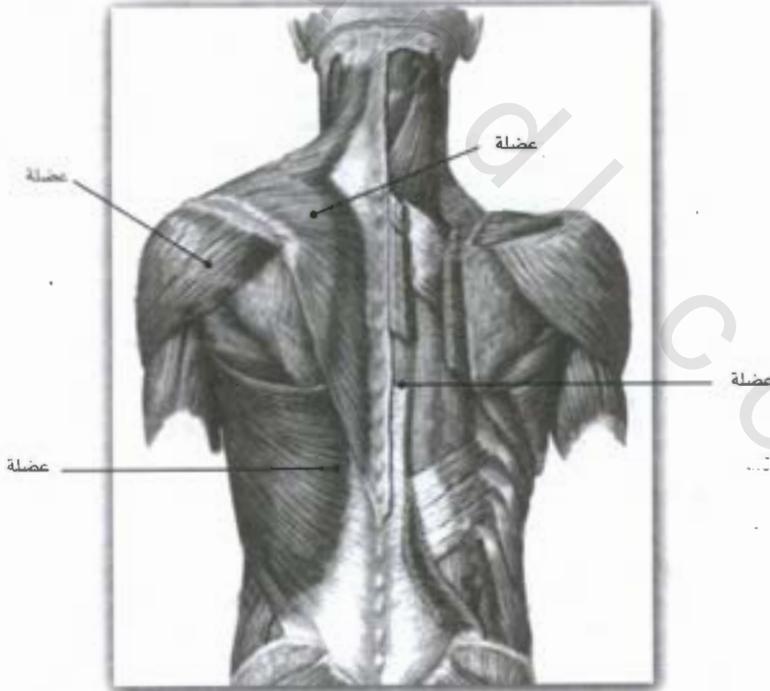
س كيف تتوافر الحماية للنخاع الشوكي ضد الإصابة ؟

ج - نظراً للأهمية البالغة للنخاع الشوكي جعله الله تعالى محفوظاً داخل ممر خاص له عبر فتحات بالفقرات .. كما زوده تعالى بغلاف واقٍ.

هذا الغلاف عبارة عن ثلاث طبقات من الأنسجة الرقيقة أو الأغشية العصبية (meninges) وتُسمى طبيياً بهذه الأسماء : (pia mater , Arachnoid , Dura mater) وهذه الأغشية هي في الحقيقة تعد امتداداً للأغشية التي تغلف المخ وتحفظه، ولذا يعتبر النخاع الشوكي بمثابة امتداد للمخ .

س وما فائدة عضلات الظهر ؟

ج - إن عظام الظهر (أو الفقرات) تسند جسمنا وتصلب طولنا .. أما عضلات الظهر فتمكنا من القيام بحركات مختلفة وتعطى الشكل والقوام لظهرنا .



عضلات الظهر

وقد خلقها الله تعالى مرتبة في عدة طبقات . فعلى السطح توجد عضلات كبيرة ممتدة مثل عضلة (deltoid) التي تمسك الكتفين وترفعهما .
 ويلى ذلك طبقة من العضلات الطويلة كالأشرطة، مثل عضلة (Longissimus thoracis) وهذه العضلة تمكننا من الانحناء وفرد قامتنا مرة أخرى .
 ويلى ذلك طبقة من العضلات العميقة التي تدعم العمود الفقري وتحفظ انتظامه وتناسقه، وهذه مثل عضلة (Spinalis).

هل يتأثر الظهر بترهل وضعف عضلات البطن ؟

س

ج - إن عضلات البطن تلعب دوراً مهماً في مساعدة عضلات الظهر في تدعيم العمود الفقري وفي قيامنا بتحريك ظهورنا في اتجاهات مختلفة.
 فعضلات البطن تشدُّ الضلوع تجاه الحوض، مما يساعدنا في الانحناء بالظهر للأمام .

كما تشارك عضلات البطن في القيام بتدوير الجذع والميل على الجانبين وللوراء .

وعندما نرفع حملاً فإن عضلات البطن تتحمل جزءاً من عبء هذه الحركات، حيث تنقبض ويرتفع الضغط داخل منطقة البطن، مما يقلل من العبء الواقع على عضلات الظهر .

وتبعاً لذلك فإنه إذا كانت عضلات البطن ضعيفة مترهلة كما في حالات الولادات المتكررة، أو بسبب السمنة المفرطة التي تعرضها لشد زائد، فإنه في هذه الحالات تتعرض عضلات الظهر لجهد زائد عن طاقتها فتصير مبعثاً للألم والشكوى وتقل مرونة الظهر في اتخاذ أوضاع مختلفة.

مناعب الظهر
 والانزلاق الغضروفي
 وعرق النسا

هؤلاء أكثر عُرضة لآلم الظهر ..



س لماذا تنتشر الشكوى من أم الظهر بين الحوامل؟

ج - إن ما يحدث بجسم الحامل يجعل ظهرها تحت عبء زائد ، وذلك على النحو التالي :

- حدوث زيادة فى الوزن وتقدم البطن للأمام يؤدي لتقوس أسفل الظهر ويجعل الفقرات ضاغطة على بعضها البعض (أو مكبوسة) .
- ولنفس السبب تُشدُّ عضلات البطن وتضعف قوتها ومرونتها، مما يقلل من تدعيمها لمنطقة الظهر .
- بالإضافة لذلك، تحدث زيادة بإنتاج بعض الهرمونات والتي تؤدي لاسترخاء الأربطة المدعمة للعمود الفقري كنوع من التجهيز لعملية الولادة .

س هل هناك وضع معين لاستشعار الحامل للراحة في فراشها؟

ج - إن الحامل أكثر احتياجاً للراحة ولتمديد جسمها فى الفراش أو فوق أريكة من وقت لآخر بالنسبة للمرأة غير الحامل .
وعليها أن تختار الوضع الأكثر إشعاراً لها بالراحة .

من هذه الأوضاع المفضلة ما نسميه بوضع فُولر (Fowler position) والذي يقلل بدرجة كبيرة من تقوس العمود الفقري بمنطقة أسفل الظهر. ويكون بالاسترخاء على الظهر مع رفع الساقين على عدة وسائد (كما بالشكل التالى).



وضع فولر

س هل تعتبر السمنة سبباً كافياً لألم الظهر ؟

ج - نعم .. فهذا صحيح في كثير من الأحيان .
إن التغيرات التي تحدث لجسم الحامل بسبب زيادة الوزن وتقدم البطن للأمام والتي تؤدي لألم الظهر هي نفس التغيرات التي تطرأ على الجسم مع اكتساب وزن زائد وبخاصة بالجزء العلوي من الجسم وتراكم الدهون بمنطقة البطن (الكرش) .

ولذا فإن محاولة التخلص من هذا الوزن الزائد بتنظيم الغذاء وممارسة الرياضة تعد خطوة أساسية لتخفيف المعاناة من ألم الظهر .

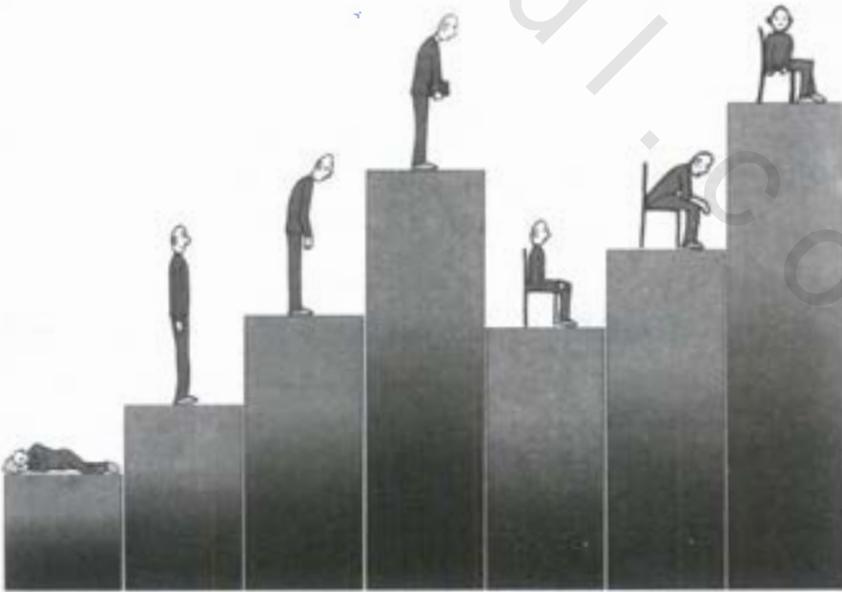
س كيف تؤثر الجاذبية الأرضية على الظهر ؟

ج - إننا في حقيقة الأمر مشدودون لأسفل على الدوام بفعل الجاذبية الأرضية (أو مضغوطون) . وهذا الضغط يعمل لصالحنا فهو ضغط إيجابي نشط (active compression) ما دُمنا نحفظ خلاله بأوضاع سليمة لأجسامنا . فهذا الضغط في الحقيقة ضروري للاحتفاظ بكثافة العظام وجعلها قوية . ولذا فإن رواد الفضاء

عندما يسافرون خارج حدود الجاذبية تزيد فرصة إصابتهم بهشاشة العظام .
 كما أننا ننضغط كذلك بشكل متقطع (intermittent compression) كأثناء
 المشى .. وهذا الضغط المتقطع يعمل بمثابة مضخة (pump action) حيث يعصر
 أو يدفع السائل المغذي للغضاريف والحامل للمغذيات مما يُليّن المفاصل. ولذا فإن
 القعود عن الحركة وقلة المشى يضر بسلامة المفاصل ويجعل حركتها خشنة عسيرة.
 ولكن هناك نوعاً آخر من الضغط مرفوض وغير صحي وهو الضغط الواقع على
 الجسم بسبب اتخاذ أوضاع غير سليمة (constant sustained compression)
 كالجلوس لفترة طويلة بظهر مَحْنَى أو المشى بقامة غير مفرودة .. فهذه الأوضاع
 الخاطئة تضغط للخارج السائل المغذي للغضاريف مما يتركها جافة وأكثر قابلية
 للإصابة .

ولذا فإن الجالسين لفترات طويلة فى أوضاع غير سليمة والذين اعتادوا على
 المشى بقامة محنية هم أكثر قابلية لآلم الظهر .

مقدار الضغط الواقع على الغضروف فى أوضاع مختلفة



لاحظ ما يلي :



- أقصى ضغط يقع على الغضروف يكون عندما تلوى جسمك وترفع ثقلاً في آن واحد (الصورة أقصى اليمين) .
- من الطريف أن الجلوس يسبب ضغطاً أكبر على الغضروف بالنسبة لوضع الوقوف وبخاصة إذا كان وضع الجلوس خاطئاً (ثاني صورة على اليمين) .
- الوقوف في وضع منحني للأمام يسبب ضغطاً أكبر بالنسبة للوقوف في وضع منتصب .
- أثناء الرقود في الفراش يتعرض الغضروف لأقل مقدار من الضغط (الصورة أقصى اليسار) .

س كيف يؤثر الضغط النفسي على الظهر ؟

ج - هناك في الحقيقة نوعان من الضغط قد يتعرض لهما الظهر . فهناك ضغط ميكانيكى (mechanical stress) كالذى يتعرض له ظهر البدين أو الحامل بسبب تقدم البطن وتقوس أسفل الظهر . وهناك ضغط نفسى (emotional stress) وهذا الضغط النفسى يجعل عضلات الظهر والعنق مشدودة متوترة فتكون مبعثاً للصداع وآلم الظهر . كما أن الواقع تحت ضغط نفسى غالباً ما تتأثر قامته على نحو سلبى بهذا الضغط النفسى، حيث يميل للانحناء والتأزم وهو ما يجعله يتعرض لضغط ميكانيكى يتسبب فى إيلام ظهره . أما الشخص المتفائل المنشرح فعادة ما يمضى فى طريقه مفرد القامة .

هل تزيد القابلية لمتاعب الظهر مع التقدم في العمر؟

س

ج - إنه مع التقدم في العمر تحدث عدة تغيرات فسيولوجية أو انحلالية تجعل الظهر أكثر قابلية للمتعاب .

فالفقرات تتعرض للإصابة بالهشاشة أو نقص الكثافة العظمية، ويختزل طول العمود الفقري، وتتعرض الغضاريف للجفاف والخشونة، وتصبح حركة المفاصل محدودة . وكل هذه التغيرات يمكن أن تثير بعض المشاكل والمتاعب . ولكن لا شك في أن اتباع نظام معيشى صحى سليم يباعد حدوث هذه المتاعب، هذا النظام الذى يجب أن يشتمل على ممارسة الرياضة بانتظام ، وتنظيم الناحية الغذائية، وتوفير الكالسيوم فى الغذاء، وتجنب الإساءة للظهر باتخاذ أوضاع سليمة .

وهناك عقاقير حديثة بالإضافة للعلاج الهرمونى التعويضى للنساء، تساهم فى زيادة كثافة العظام ، والوقاية من مشكلة الهشاشة .

متاعب الظهر
والانزلاق الفقرى
وعرق النساء

استعمال الظهر بطريقة صحيحة



س كيف أرفع حملاً من الأرض؟

ج - جاءت حالات كثيرة من الانزلاق العضروفي بسبب رفع أحمال بطريقة خاطئة..
وأحياناً تكون أحمالاً غير ثقيلة .
فانتبه جيداً لحركتك .



لكى ترفع حملاً من الأرض يجب ألا تجعل كل عبء الحركة يقع على الظهر . ولكى تفعل ذلك انزل تجاه الأرض مع ثنى الركبتين وجعل الظهر مفروداً ثم ارفع الحمل لأعلى واجعله قريباً من جسمك على قدر المستطاع. وبذلك تتحمل القدمان أغلب عبء الحركة (كما بالشكل السابق) .

كيف أحمى ظهري من التعب عند حمل حقيبة السفر؟

س

ج - حمل حقيبة سفر ثقيلة بإحدى اليدين لا شك أنه أمر مُتعب للظهر .
ولكى تتجنب ذلك أمامك خياران، وهما :
إما أن تحمل حقيبتين صغيرتين متساويتين فى الوزن تقريباً بكلتا اليدين (شكل (1)).



وأما أن تقتنى حقيبة مزودة بعَجَل للجر مع مراعاة جعل الذراع الجارة للحقيبة في وضع مفرد وبمحاذاة الجسم على قدر المستطاع (شكل (2)).



س ما هي الاحتياطات المناسبة للوقاية من ألم الظهر والرقبة أثناء النوم؟

ج - لابد أن تكون الحاشية (المُرْتَبَة) غير لينة حتى لا يفوص الجسم لأسفل وحتى يظل بذلك العمود الفقري في وضع مستو على قدر المستطاع.

وأفضل وضع لتجنب ألم الظهر أو لتخفيف الشكوى من ألم الظهر هو النوم على أحد الجانبين مع وضع وسادة بين الفخذين لمنع شد الحوض لمنطقة أسفل الظهر.

وللوقاية من ألم العنق ينبغي ألا تكون الوسادة مرتفعة ولا يستخدم عدد زائد من الوسائد فذلك يعرض الرقبة للثني ويتسبب في حدوث شد لعضلات الرقبة. وإنما يفضل استخدام وسادة واحدة بحيث تكون الرقبة في وضع مفرد أثناء النوم.



وضع النوم المناسب لتجنب ألم الرقبة ولتجنب ألم الظهر أو لتخفيفه

س أقضى وقتاً طويلاً في أعمال المطبخ مما يصيبني بألم بالظهر ، فما الاحتياطات اللازمة لتجنب ذلك ؟

ج - إن الوقوف لفترات طويلة أمام
المنضدة أو سطح رخام المطبخ أثناء
تجهيز الطعام أو ما إلى ذلك يعد
سبباً شائعاً لألم الظهر .

ولكى تقاومى ذلك أمامك
اختياران، وهما :

إما أن تجعلى سطح العمل (أو
المنضدة) مرتفعاً بدرجة مناسبة
(فى حدود 80 - 100 سم) بحيث
تتجنبين انحناء الظهر للأمام
(شكل (1)).



وإما أن تمارسى العمل فى وضع الجلوس على مقعد بحيث يظل ظهرك مفروداً أثناء العمل (شكل (2)).



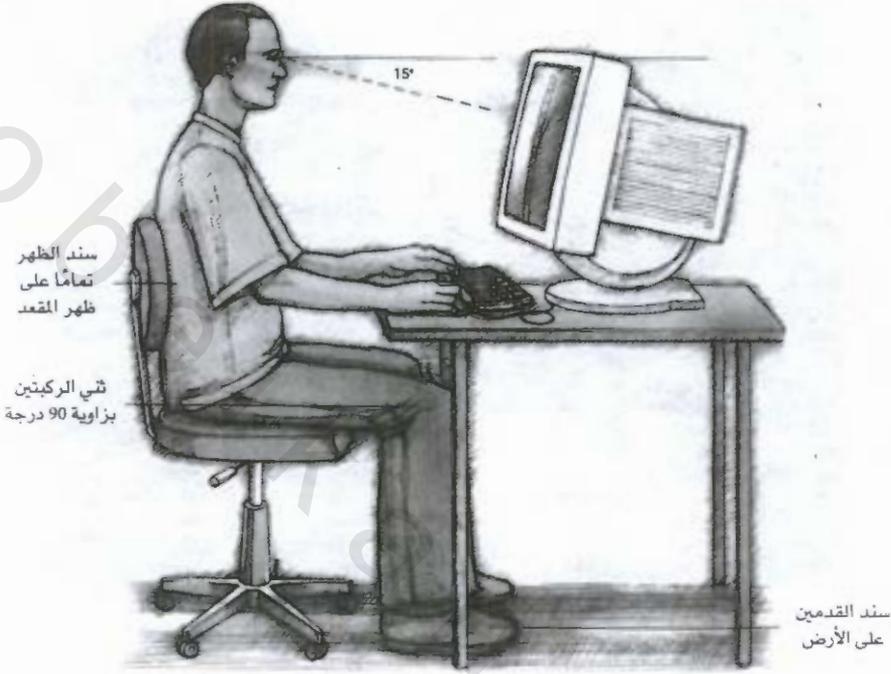
أضطر للجلوس لفترات طويلة أمام جهاز الكمبيوتر مما يصيبني بألم بالظهر والعنق ، فما الاحتياطات اللازمة ؟

س

ج - بداية ، يجب عدم مواصلة العمل لساعات طويلة ، وإنما يجب أن تؤخذ راحة قصيرة أثناء العمل لبضع دقائق لفرد الجسم وتمديد العضلات. وأثناء العمل يراعى الالتزام بالنواحي التالية والتي تنطبق على وضع الجلوس بصفة عامة :

- 1 - يجب سند القدمين على الأرض فى وضع مستو .
- 2 - يجب ثنى الركبتين بزاوية 90 درجة .
- 3 - لا بد أن يكون الظهر مسنوداً تماماً على ظهر المقعد .

4 - يجب أن يكون الظهر والرأس في وضع مستقيم، وهذا يتطلب ضبط وضع الكمبيوتر أو ضبط ارتفاع المقعد بحيث تكون الشاشة متوافقة مع مجال النظر.

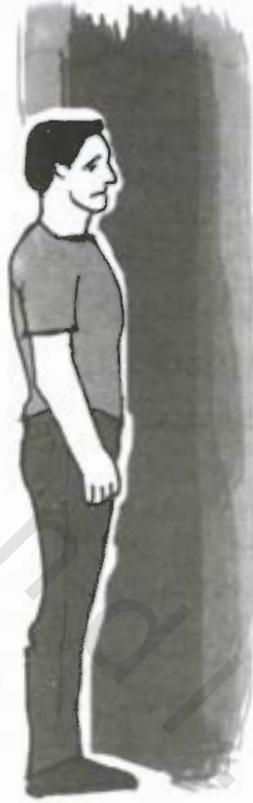


كيف أساعد نفسي على اكتساب وضع القامة المفردة؟

ج - سواء كنت واقفاً أو ماشياً يجب أن تعتاد على جعل قامتك في وضع مفرد ، فعلاوة على أن ذلك يظهرهك بمظهر لائق يعبر عن ثقتك بنفسك (لغة الجسم) فإن هذا الوضع يجنبك كذلك ألم الظهر فيجب أن تحتفظ بظهر مفرد ، ورأس مرفوع، وروية أفقية ، وكتفين مدفوعتين لأسفل وللخلف ، وبطن مستوي ومدفوع للداخل قليلاً .. هذه هي مواصفات الوضع الصحيح للجسم أثناء الوقوف أو السير .

ولكى تساعد نفسك على اتخاذ هذا الوضع ، تدرب داخل المنزل على المشي مع وضع كتاب فوق الرأس بحيث تحاول حفظ توازنك ومنعه من السقوط . أو تخيل أن هناك حبلاً يمتد من السماء ويتصل بقمة رأسك ويشدها لأعلى .

وينبغي أن تحقق هذا الوضع دون تأزم أو مبالغة فلا تلجأ لاتخاذ وضع الجندي في الطابور العسكري .. فهذا الوضع المشدود ليس مناسباً ويمكن أن يصيبك بألم بالظهر مثلما يحدث كذلك مع الوضع المترهل أو المشى.



وضع نموذجي للجسم

لاتخاذ هذا الوضع يجب أن يمر هذا الخط التصوري في هذا الاتجاه:

- خلال الأذنين.
- خلال منتصف العنق.
- خلال منتصف الخصر.
- خلال منتصف الفخذ.
- أمام مفصل الساق مع القدمين.

مناعب عضلات الظهر



س ما السبب الغالب للشكوى من ألم الظهر ؟

ج - فى نسبة كبيرة من الحالات يكون السبب مرتبطاً بعضلات الظهر وذلك كما فى الحالات التالية :

- عندما تتعرض العضلات لشد وإجهاد من خلال اتخاذ أوضاع غير سليمة لفترة طويلة ، كالجلوس فى وضع خاطئ ، أو انحناء الظهر أثناء الكتابة ، أو الرقود فى الفراش على حاشية غير مريحة .

- عندما تتعرض العضلات لجهد مفاجئ .. كما فى حالة ممارسة رياضات عنيفة نسبياً دون عمل تليين أو تسخين مسبق للعضلات .

- عندما تتعرض العضلات أيضاً لجهد شديد بسبب عدم توازن حركة الجسم ، مثل القيام برفع حمل لأعلى بطريقة خاطئة تجعل أغلب العبء يقع على عضلات الظهر .

ومع تكرار تعرض العضلات من خلال اتخاذ أوضاع غير سليمة لشد وإجهاد وخاصة مع نقص اللياقة البدنية قد يصبح تعبها مزمناً وتصبح الشكوى من ألم الظهر طويلة المدى .

وعندما لا نجد سبباً واضحاً مرتبطاً بالفقرات أو بالناحية التركيبية للظهر بناء على الفحوص اللازمة يكون عادة الوضع الخاطئ هو سبب المشكلة . وفى هذه الحالة لا بد أن يراجع المريض كيفية اتخاذه للأوضاع وكيفية قيامه بحركات مختلفة سواء أثناء العمل فى المنزل أو فى المكتب أو غير ذلك وأن يعمل على تصحيح ما يراه خاطئاً (راجع الأمثلة السابقة لأوضاع الجسم) .

هل يرتبط ألم الظهر بِحَرَفٍ أو أعمال معينة ؟

س

ج - نعم.

فلا شك أن القيام بأعمال تتطلب استخدام عضلات الظهر بصورة متكررة تعرضها لشد وإجهاد تكون سبباً لألم الظهر ، كالحَمَّالين أو الشَّيَّالين.

كما أن استخدام مجموعة معينة من العضلات بصورة متكررة يعد كذلك سبباً شائعاً لألم الظهر يرتبط باتخاذ أوضاع غير سليمة وذلك مثل عمَّال المصانع الذين يقومون بأعمال يدوية معينة أو عمَّال الدهان الذين يستخدمون أيديهم في العمل بصورة متكررة، ففي هذه الحالات يتعرضون لألم العنق والظهر . وكذلك ربات البيوت اللاتي يقمن بأعمال تنظيف أو دعك تتطلب استخدام مجموعة معينة من العضلات بصورة متكررة. ولتفادي حدوث ألم الظهر في هذه الحالات يراعى التبديل في استخدام العضلات على جانبي الجسم متى أمكن ذلك .

كيف تتأثر العضلات في حالات الانزلاق الغضروفي؟

س

ج - عندما تقع إصابة ما، كانزلاق غضروف عن مكانه ، فإن العضلات المحيطة تعمل جاهدة على سند وتدعيم مكان الإصابة وتقليل حركته، ولكي تفعل ذلك فإنها تنقبض أو تتقلص ولكن في الحقيقة أن هذا الانقباض الإيجابي يكون مبعثاً للألم.. فالعضلة عندما تنقبض وتتقلص لا يصلها قدر كاف من الأكسجين عبر تيار الدم وهو ما يجعلها مؤلمة لصاحبها . كما أن العضلة المنقبضة المتقلصة يزيد حجمها وقد يتسبب ذلك في الضغط على عصب مجاور وهو ما يتسبب كذلك في انبعاث ألم.

ولذا فإنه في حالات الإصابات التي لا تقع على العضلات مباشرة ، كما في حالات الانزلاق الغضروفي ، يصف الطبيب عادة عقاقير مُرضية للعضلات بغرض تقليل الألم. كما يفيد أيضاً في تخفيفه عمل تدليك للعضلات لمساعدتها على الاسترخاء.

س ما أهمية الإحماء أو التسخين في مقاومة ألم العضلات ؟

ج - إن العضلة « الباردة الساكنة» لن تطاوعك في الحركة بحرية وكفاءة، وعندما تكلفها بعمل حركات أو رياضات عنيفة نسبياً وبصورة مفاجئة فإنها تُشدُّ فوق طاقتها المحدودة وتصبح مبعثاً للألم .

ولذا فإنه لا بد من الاهتمام بعمل إحماء وتسخين للعضلات ليضع دقائق قبل الإقدام على ممارسة تمارين رياضية .. فذلك ينشط عمل القلب ويزيد من تدفق الدم للعضلات فتأخذ منه رصيذاً جيداً من الأكسجين .. كما يزيد تدفق السائل المغذى للمفاصل (أو السائل الزلالي) وهو ما يجعل حركة المفصل أكثر ليونة ويجعل مهمة العضلات له أكثر سهولة .

س هل هناك أغذية أو أشربة معينة تثير ألم العضلات؟

ج - نعم ..

وهذا هو التوضيح :

- بعض الذين يعانون من ألم الظهر يشعرون بتحسن عندما يقللون من تناول القهوة والشاي . وتفسير ذلك هو أن مادة الكافيين الموجودة بهذه المشروبات وغيرها كالكولا والكاكاو تعمل كمنبه للجهاز العصبي، مما يحفز على التوتر العضلي أو يقاوم استرخاء العضلات فيستمر الألم .

- بعض الناس لديهم حساسية ضد بعض الأغذية أو لا تتحمل أجسامهم أغذية بعينها (food intolerance) وتبعاً لذلك تصيبهم بعض الأغذية بمتاعب مختلفة مثل الانتفاخ وعسر الهضم والإسهال وربما تحدث أوجاع بالجسم كله وآلام بالعضلات . وهذه الأغذية مثل جلوتين القمح ، واللبن، والطماطم، ولكن .. ليس هناك غذاء محدد يمكن أن يكون سبباً للمتعاب في كل الأحوال .

ولذا فإن أفضل طريقة لتحديد هذا الغذاء المثير للمتابع هي التوصل إليه بطريقة الاستثناء (exclusion) .. بمعنى أن تتوقف مؤقتاً لمدة أسبوعين مثلاً عن تناول الغذاء الذى تلاحظ ارتباطه بزيادة متاعب العضلات وتبين ما سوف يحدث .

س ما المقصود بالمباجو ؟

ج - نحن نسمى الفقرات القطنية (lumbar) ومن هنا جاءت كلمة لمباجو (lumbago) والتي يقصد بها وجود ألم وتيبس بعضلات الظهر بمنطقة الفقرات القطنية أى بأسفل الظهر .

ويأخذ اللمباجو شكلاً محدداً، وهو يصيب عضلات بعينها فى هذه المنطقة. أى أن الشكوى من الألم تكون محددة بجزء معين من الظهر ولا تنتشر .. ويميل الألم للحدوث بعد بذل مجهود عادى غير شاق .. كما يظهر أيضاً فى الصباح عقب الاستيقاظ من النوم.

كما يميل اللمباجو للحدوث بين النساء أكثر من الرجال .
ويعتبر اللمباجو التهاباً بالعضلات يتبع الأمراض الروماتيزمية وقد يطول بقاؤه .
ويقيد فى تخفيفه وسائل المعالجة الموضعية، مثل عمل كمادات دافئة وتدليك.
وفى الحالات المستعصية يمكن تخفيف المتاعب بالجوء للحقن الموضعى للكورتيزون .

س هل يمكن أن يكون ألم الظهر المرتبط بالعضلات أملاً نفسياً ؟

ج - نعم ..
ففى بعض الحالات يكون للشكوى من ألم الظهر جذور نفسية .
إننا عندما نتعرض لضغوط نفسية شديدة أو متكررة بجرعات زائدة فإنه يصاحب ذلك خروج كيماويات تسمى «هرمونات التوتر» كالأدرينالين وهذه تجعل العضلات مشدودة متوترة وتؤدى لأعراض أخرى كزيادة العرق وزيادة سرعة ضربات

القلب وذلك بهدف تهيئة الجسم لحالة الشجار أو الفرار (fight or flight response).

فالجالس في مكان عمل مشحون بالتوتر والمنغصات يمكن أن يعانى من ألم بظهره أو عنقه لا يرتبط بمشكلة عضوية . وكذلك الزوج (أو الزوجة) الذى يعانى من توترات متكررة بالمنزل يمكن أن يصاب بنفس الحالة.

وفى أحيان أخرى قد تكون الشكوى من ألم الظهر تعبيراً نفسياً عن عدم الرغبة فى القيام بعمل ما .. فالزوج الذى يعانى من ضعف أو فشل جنسى قد يشكو من ألم بظهره كمبرر نفسى لعدم قدرته على معاشره الزوجة لكنه لا يدرك حقيقة ذلك . وإذا لم تجد الضغوط النفسية التى يتعرض لها المرء مخرجاً قد يتحول ألم الظهر أو العنق إلى ألم مزمن .

ومن هنا تظهر فائدة ممارسة تمارين الاسترخاء والتأمل واليوجا وغيرها من طرق الطب البديل فى تخفيف متاعب الظهر فى الحالات التى لا توجد بها علة عضوية واضحة ، كما سيتضح .

مناعب الظهر
والانزلاق القضيبي
وعرق النسا

مناعب غضاريف الظهر



قال لي الطبيب: إنني أعاني من خشونة وتآكل
بالغضاريف أسفل الظهر ، فما المقصود بذلك ؟

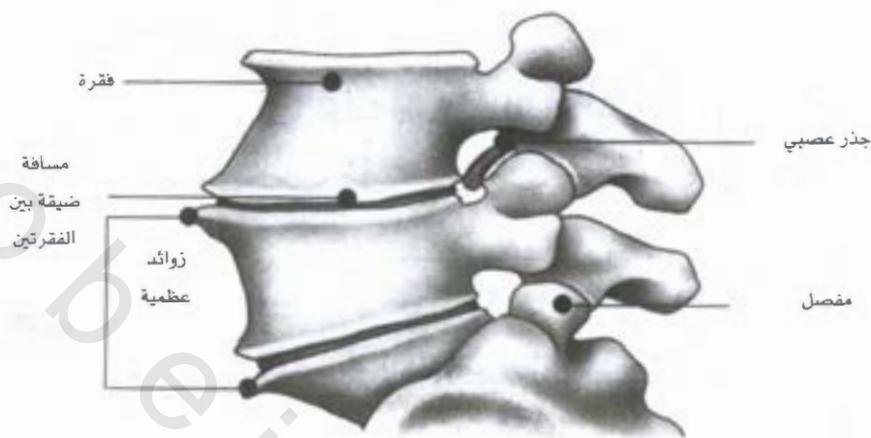
س

ج - من طبيعة الغضروف الفاصل بين فقرات الظهر أن يكون مرناً طرياً بعض الشيء لكي يقوم بوظيفته في امتصاص الصدمات والضغوط التي يتعرض لها العمود الفقري من خلال الأنشطة اليومية . لكنه قد يفقد هذه المواصفات بنسب متفاوتة فيصبح جافاً ناشفاً رقيقاً (أو متأكلاً) . وتكون عواقب ذلك الشكوى من ألم متكرر بالظهر بعد أداء أنشطة قد تكون خفيفة وعادية .. كما تصبح حركة الظهر خشنة ثقيلة نوعاً ما . ولوقمنا بتصوير العمود الفقري بأشعة إكس للاحظنا وجود اختزال في المسافة الطبيعية بين الفقرات المصابة بسبب رقة الغضروف وتهالكه .

أى تقترب الفقرتان تجاه بعضهما ويكونان على وشك الاحتكاك أو قد يحدث احتكاك بالفعل .. ويبدأ ظهور زوائد عظمية (osteophytes) كرد فعل تجاه الاحتكاك المتكرر وهى عبارة عن ترسيبات من الكالسيوم لتكوين أجزاء عظمية جديدة .

وعندما تتكون هذه الزوائد العظمية من جهة الخلف فإنها يمكن أن تؤدي للضغط على جذور الأعصاب محدثة أعراضاً كالتميل والضعف بالطرف المغدّى بهذا العصب المضغوط .

ونحن نسمى هذه الحالة التي تبدأ بخشونة الغضروف باسم الالتهاب العظمى المفصلى (osteoarthritis = OA) وقد تصيب الفقرات العنقية مؤدية لصعوبة فى تحريك العنق بسلاسة وربما تؤدي لتميل بالذراعين.. وقد تصيب كذلك الفقرات القطنية .



س وما سبب حدوث خشونة بالخصروف ؟

ج - إنه مع مرور السنين وكثرة الاستعمال تستهلك الغضاريف كأي شيء يتقادم مع مرور الزمن وتبدأ فيه ما نسميه بالتغيرات الانحلالية (degenerative) ولذا فإن هذه المشكلة تحدث عادة بين العجائز . ولكن في الحقيقة أنه إذا تعرض الظهر أو الرقبة لإساءات متكررة ظهرت هذه التغيرات في سن مبكرة نسبياً كالذي يقوم «بطقطة» رقبته بعنف والذي يجلس مثنى الظهر لفترات طويلة وغير ذلك من طرق الإساءة .

ولكن لا شك في أن اتباع أسلوب معيشي صحي يتميز بالانتظام على ممارسة الرياضة ، وتنظيم الطعام لتجنب السمنة وتوفير المغذيات اللازمة للعظام بصفة عامة وأهمها الكالسيوم ، والالتزام باتخاذ أوضاع سليمة أثناء المشي أو الجلوس أو التعامل مع الأشياء ورفع الأحمال يصون الظهر ويقلل من فرصة حدوث هذه التغيرات الانحلالية .

هل تؤثر مشكلة خشونة الغضروف على مقدار طول الجسم ؟

س

ج - إن غضاريف العمود الفقري عندما ترق ويقل سمكها وتصبح خشنة مفتقدة للمرونة فإن الأربطة المدعمة للفقرات تتهاوى وتقل المسافة بين الفقرات، وتبعاً لذلك يُختزل طول العمود الفقري وطول الجسم . ولذا يلاحظ مع التقدم فى العمر حدوث اختزال بطول الجسم بالنسبة لما كان عليه من قبل .

هل يمكن أن تؤدي خشونة الغضروف لألم بالأرداف والفخذين ؟

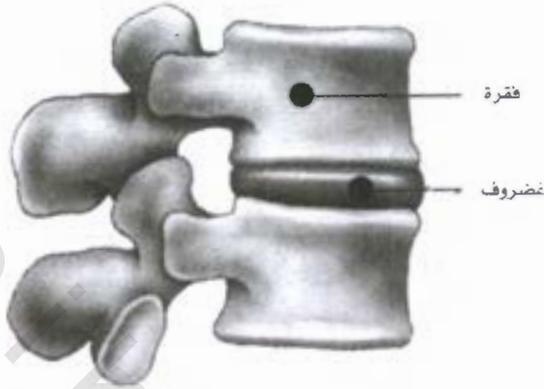
س

ج - إن من مضاعفات خشونة الغضروف حدوث انكماش بالعمود الفقري وحدوث مشاكل بأسطح الفقرات (facet joint problems) ومن أبرزها خروج بعض الفقرات عن الانتظام الطبيعى لها (misaligned facet joints) .. دعنا نوضح ذلك ..

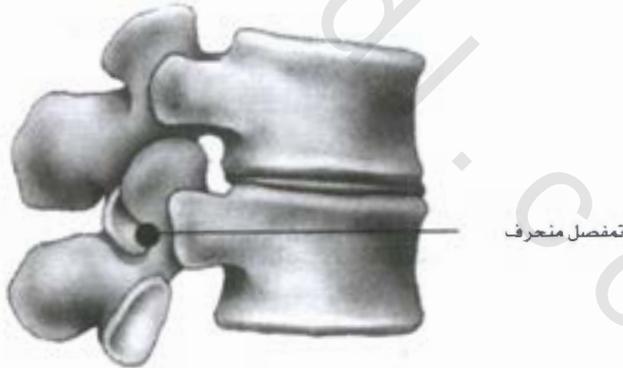
عندما تقل المسافة بين الفقرات وتتهاوى الأربطة المدعمة للعمود الفقري يكون من السهل حدوث زحزحة لفقرة أو أكثر عن مكانها الطبيعى تحت تأثير ضغط أو إصابة عادية (كما بالشكل التالى) . وهذه المشكلة تحدث عادة بالجزء السفلى من العمود الفقري الذى يزيد الحمل عليه بطبيعة الحال وبخاصة بمنطقة تفصل العمود الفقري مع الحوض (sacroiliac region) فلو تصورنا أن شخصاً لديه هذه المشكلة تعرّض لضغط شديد نسبياً بهذه المنطقة كأثناء الجلوس المفاجئ ، أو الارتطام بمقعد منخفض، أو بسبب تعرضه «للكعبلة» ، فإنه من السهل أن تخرج فقرة أو أكثر بأسفل الظهر عن انتظامها مؤدية لألم ينتشر بالأرداف والفخذين وفى الحالات الحادة قد يحدث نزيف داخل المفصل ويؤدى لتورمه وحدوث ضغط على جذور الأعصاب .

وقد تحدث أيضاً هذه المشكلة بفقرات العنق ، وبخاصة الفقرات السفلية، وتؤدى لألم ينتشر للكتفين وصعوبة فى تحريك العنق ، وميله للاعوجاج أو ما يسمى العنق المعوج (wry neck) .

وتعتبر الراحة أساس العلاج فى هذه الحالات، كما يفيد عمل علاجات طبيعية ووضع «رقبة» لسند العنق والحد من حركته وتخفيف الألم ، بالإضافة لاستخدام عقاقير مسكنة ومضادة للالتهاب .



تمفصل غير طبيعي وخروج الفقرتين عن الانتظام



مفصل طبيعي مع انتظام الفقرتين

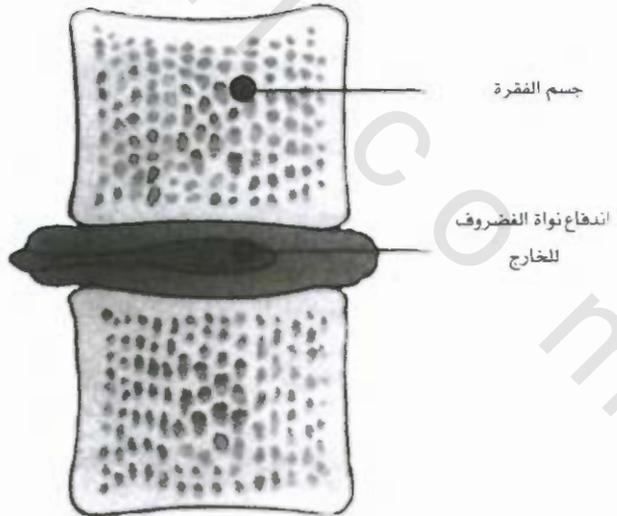
الانزلاق الغضروفي



س ما المقصود بانزلاق الغضروف ؟

ج - الغضروف الفاصل بين كل فقرتين من المفروض أن يظل ثابتاً بمكانه خلال الأوضاع المختلفة التي تقوم بها وأن يمتص الصدمات التي يتعرض لها العمود الفقري خلال الأنشطة اليومية .

ولكن رغم المقدرة العالية للغضروف على امتصاص الضغط العمودي الواقع عليه ، إلا أن الحركات المفاجئة والتي تتطلب بصفة خاصة الانحناء بالظهر للأمام ، كأثناء رفع أحمال من الأرض ، قد تؤدي لاندفاع نواة الغضروف الجيلاتينية للخارج أو للانزلاق عن مكانها الطبيعي (كما يتضح من الشكل التالي) .



هل يرتبط حدوث الانزلاق الغضروفي بمرحلة عمرية

س

معينة ؟

ج - من الملاحظ أن كثيراً من المصابين بالانزلاق الغضروفي يكونون في سن الشباب أو ما بعد ذلك بقليل .. بينما تنخفض نسبة الإصابة بعد منتصف العمر، وسبب ذلك هو أنه مع التقدم في العمر يبد الجفاف في الغضروف ويقل حجمه. مما يقلل بالتالي من فرصة انزلاقه وضغطه على الأنسجة المجاورة .

ما عواقب الانزلاق الغضروفي ؟

س

ج - إن الغضروف في حد ذاته ليس به أعصاب حسية تغذية أى أنه لا يؤلم . وعندما ينزلق عن مكانه ويضغط على الأنسجة من حوله فإن الأعراض تتوقف على طبيعة الجزء الذى تعرض للضغط . فإذا كان هذا الجزء عبارة عن جذر عصب (nerve root) حَدَثَ ألم شديد وتتميل على ممر العصب كانتشاره بطول الساق أو الذراع، على سبيل المثال .

أما إذا كان هذا الجزء عبارة عن أنسجة أو أربطة حَدَثَ ألم حاد بمكان الاحتكاك وربما انتشر بدرجة أقل للمنطقة المحيطة .

ولكن لا تحدث في هذه الحالة أعراض عصبية .

كالتتميل والشكشكة والحرقان .

كما تتميز هذه الأعراض بأنها تكون مقتصرة على جانب واحد من الجسم وهو الجانب الذى انزلق تجاهه الغضروف .

ما مصير الغضروف المنزلق ؟

س

ج - فى أغلب الحالات ومع الالتزام بالراحة التامة يحدث انكماش تدريجى لنواة الغضروف وتراجع لمكانها الأسمى . ولذا تعتبر الراحة هى أساس العلاج . وبالإضافة لذلك توصف عقاقير مسكنة للألم ومضادة للالتهاب ومرخية للعضلات لتخفيف الإحساس بالألم . كما يفيد كذلك عمل بعض العلاجات الطبيعية مثل المعالجة بالإبر الصينية .

هل يمكن أن يؤدي انزلاق الغضروف للتأثير على الجبـل الشوكى؟

ج - نعم ..

إن حدوث انزلاق مفاجئ للغضروف فى اتجاه القناة التى يمر خلالها الجبل الشوكى (spinal canal) يمكن أن يتسبب فى الضغط عليه وفى تضيق مجرى القناة (Spinal Stenosis) . وفى هذه الحالة تظهر أعراض شديدة كالألم الحاد والتنميل والحرقان والتى تنتشر بطول الساق وربما يحدث أيضاً ضعف بالسيطرة على المثانة البولية ، أو على عملية الإخراج .

ومن الملاحظ أن أعراض الألم والتنميل تزيد أثناء الوقوف أو انتصاب الجسم بينما تقل باتخاذ وضع الجلوس أو القرفصة أو الميل للأمام، حيث إن قناة مجرى النخاع الشوكى تكون أكثر اتساعاً مع اتخاذ هذه الأوضاع.

ولذا فإن المريض لا يتحمل فرد ظهره أو نصب قامته، بينما يميل للانحناء بجسمه للأمام .

هل يمكن أن يحدث ضيق بقناة النخاع الشوكى لأسباب أخرى؟

ج - نعم ..

فى حالة وجود التهاب عظمى مفصلى مصحوب بتكون نتوءات عظمية (osteophytes) فإن هذه النتوءات يمكن أن تحدث ضيقاً تدريجياً بقناة النخاع الشوكى بافتراض تكوّنها بالقرب من القناة .

كما يمكن أيضاً أن يحدث ضيق بالقناة فى حالة حدوث زحزحة لفقرة من الفقرات وخروجها عن الوضع المنتظم لترتيب فقرات العمود الفقرى.

وبعض الناس لديهم ضيق طبيعى بقناة النخاع الشوكى مقارنة بغيرهم، ولذا فإن هؤلاء هم الأكثر قابلية لمشكلة ضيق قناة النخاع الشوكى بشكل يؤدي لأعراض عصبية .

مناعب الأعصاب المترابطة بالعمود الفقري



س ما الأعراض التي تدل على وجود مشكلة
بالعصب؟

ج - النخاع الشوكي الذي يمر عبر مسار خاص بالفقرات يتفرع على الجانبين إلى أزواج من الأعصاب والتي تمر خلال فتحات خاصة من الفقرات وتنتشر وتتفرع لتغذي الجسم كله . وهذه الألياف العصبية يوجد منها نوعان : نوع ينقل الإحساس للمخ كالألم (Sensory) ونوع ينقل أوامر من المخ للعضلات لكي تتحرك (motor) . ولذا فإنه إذا حدثت مشكلة لجذر عصب مثل احتكاكه بفضروف منزلق فإن الأعراض الناتجة تكون في صورة ألم ، وتميل ، أو شكشكة أو حرقان وقد يحدث كذلك ضعف بالعضلات المغذاة بهذا العصب وعدم المقدرة على تحريكها وذلك في حالة تأثر الألياف الناقلة للأوامر بالحركة. وتنتشر هذه الأعراض على مسار مرور العصب .. وبذلك قد تحدث المشكلة بالظهر لكن آثارها تمتد لمسافات بعيدة مثل امتدادها بطول الذراع أو بطول الساق .

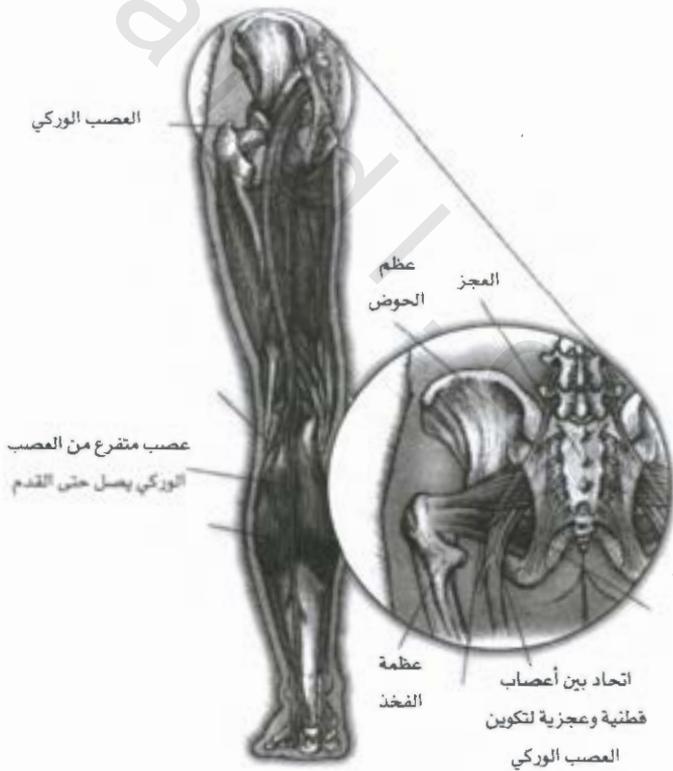
س قال لي الطبيب : إنني أعاني من «عرق النسا» فما
المقصود بذلك؟

ج - إن جذور الأعصاب التي تخرج من الفقرات على الجانبين تتحد مع بعضها عند منطقة أسفل الظهر (ابتداء من الجذر القطني الرابع وحتى الجذر العجزي الثالث) مكونة عصباً سميكاً طويلاً يمر من نهاية الظهر إلى داخل الأرداف . ثم

إلى الجهة الخلفية للفخذين حيث ينقسم إلى فرعين يمتد أحدهما حتى القدمين على الجانبين . وهذا العصب الطويل والذي يعد أطول أعصاب الجسم يسمى العصب الوركي أو النَّسَا (sciatic) .

وعندما تتعرض جذوره للضغط أو الاحتكاك ، كما فى حالة حدوث انزلاق غضروفي ، فإنه يتسبب فى حدوث آلام وتتميل وحرقان وصعوبة فى تحريك العضلات وذلك على طول مسار هذا العصب أى ابتداء من أسفل الظهر ، ثم إلى أحد الردفين ، ثم إلى أحد الفخذين ، ثم إلى الساق والقدم . ونسمى هذه الحالة والتي تصاحب عادة الانزلاق الغضروفي باسم التهاب عرق النسأ أو سياتيكا (sciatica) وهذا المصطلح يعنى : انبعاث ألم بالساق . وفى حالات نادرة قد تحدث هذه المشكلة لأسباب أخرى غير الانزلاق الغضروفي .

فقد تكون نتيجة لمضاعفات مرض السكر على الأعصاب ، أو نتيجة وجود نقص شديد بفيتامينات (ب) .



مسار العصب الوركي أو عرق النسأ

س وما علاج مشكلة عرق النسا؟

ج - إن الراحة هي أساس العلاج حتى تتاح فرصة للعضروف البارز للالتئام وهو ما يحدث عادة على مدى عدة شهور . لكن أعراض الألم والتتميل والحرقان تخف تدريجياً على مدار أسبوعين أو أكثر . كما يحتاج العلاج لتقديم عقاقير مسكنة ومضادة للالتهاب ومرخية للعضلات لتخفيف الألم . كما يفيد عمل علاجات طبيعية مثل التدليك والإبر الصينية وغير ذلك .
وفي الحالات الشديدة المصحوبة بمتاعب طويلة المدى قد يكون هناك ضرورة للتدخل الجراحي لاستئصال العضروف.

س هل هناك وضع معين للراحة في حالة «عرق النسا»؟

ج - إن عرق النسا (العصب الوركي) يمتد من أسفل الظهر بطول الفخذين وحتى منتصف الساق ثم يتفرع إلى فرعين . وأغلب الذين يعانون من مشكلة التهاب هذا العصب يشعرون بشيء من الراحة عند الاسترخاء مع تمديد الساقين ووضع وسادة بينهما، فهذا الوضع يقلل من الضغط الواقع على العصب .



تمديد الساقين مع ثني الركبتين قليلاً والفصل بينهما بوسادة وضع يساعده في تخفيف آلام عرق النسا

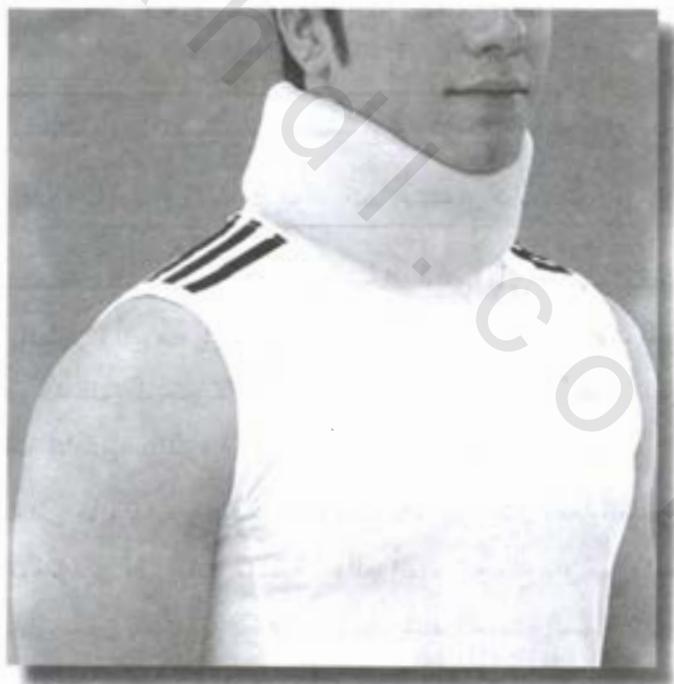
أعاني من ألم بالعنق وتنميل بالذراع ، فما تفسير ذلك ؟

س

ج - هذه مشكلة شبيهة بمشكلة «عرق النسا».

فالأعصاب تخرج وتتفرع عند أسفل الفقرات العنقية، وفي حالة حدوث ضغط على جذور الأعصاب ، كما في حالة وجود التهاب عظمى مفصلي مصحوب بتكون نتوءات عظمية ، فإنه يحدث ألم وتنميل يمتد بطول الذراع وهي مشكلة نسميها طبياً: براكياالجيا (brachialgia) وربما تتأثر العضلات المغذاة بالعصب المضغوط فيحدث كذلك ضعف عضلي.

ومن أهم ما يجب عمله في هذه الحالة هو الحد من حركة العنق لمقاومة حدوث ضغط على جذور الأعصاب، ولذا ينصح بوضع رقبة. كما يفيد كذلك عمل علاجات طبيعية كالتدليك والإبر الصينية. كما يستدعى العلاج تقديم عقاقير مسكنة للألم ومضادة للالتهاب.



وضع رقبة يساعد في تخفيف الألم وحدوث التئام لأنها تحد من حركة العنق

متاعب خارج الظهر بسبب ألم الظهر



س ما المقصود بالألم المُحوّل ؟

ج - المقصود بهذا النوع من الألم (referred pain) استشعار الألم بمكان بعيد عن سببه الأصلي .

فعلى سبيل المثال ؛ عندما ينزلق غضروف بالرقبة ويضغط على جذر عصب ، فإن المريض لا يشعر بالألم بمكان الانزلاق وإنما قد يشعر به بمنطقة اليد والأصابع أو بطول الذراع . وذلك لأن الألم ينتقل عبر شبكة الأعصاب .. ومن الطريف أن الأعصاب نفسها لا تؤلم وإنما هي مجرد أحبال تنقل إشارات للمخ تجعلنا نستشعر الألم .

س نصحني الطبيب باستشارة طبيبة أمراض نساء لعلاجي من ألم الظهر ، فما تفسير ذلك ؟

ج - إن هناك حالات كثيرة من ألم الظهر ، وبخاصة ألم أسفل الظهر ، يكون سببها غير مرتبط بالظهر (ألم مُحوّل) ومن أبرز أمثلة ذلك بعض المتاعب النسائية . ومن أمثلتها قُرحة عنق الرحم .. فعنق الرحم لا يؤلم ، لكن الأعصاب تنقل الإحساس من منطقة الإصابة بالقرحة إلى منطقة أسفل الظهر .

ولذا فإنه في حالة عدم وجود سبب واضح بالظهر يؤدي لألم بالظهر بينما توجد متاعب نسائية (مثل إفرازات مهبلية ، وألم أثناء الجماع ، وغير ذلك) فإنه من المحتمل جداً أن يكون سبب ألم الظهر مرتبطاً بتلك المتاعب النسائية ، وبذلك يكون علاجه مرتبطاً بعلاج المشكلة الموجودة المرتبطة بأمراض النساء .

هل تؤدي متاعب الجهاز الهضمي لألم بالظهر؟

س

ج - هذا محتمل جداً ..

فعل سبيل المثال ، يؤدي التهاب الحوصلة المرارية لألم مُحوّل يظهر بمنتصف الظهر وبين لوحتي الكتفين . ويؤدي التهاب البنكرياس أيضاً لألم بمنتصف الظهر .

هل تتسبب الأنفلونزا في انبعاث ألم بالظهر؟

س

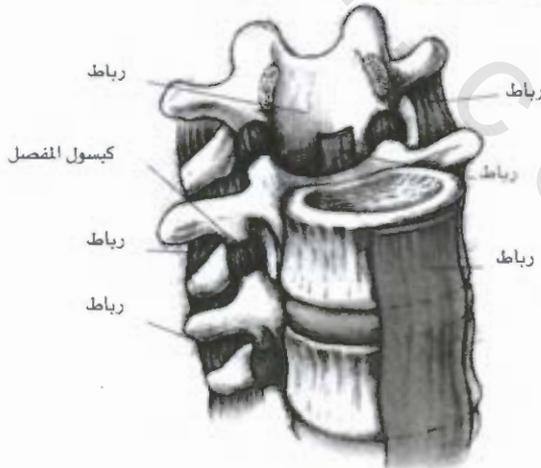
ج - إن نزلات البرد والأنفلونزا تؤدي لأوجاع بالعضلات والمفاصل عموماً أو إلى تكسير بالجسم .. كما تعتبر سبباً مهماً لألم الظهر وخاصة إذا كانت مصحوبة بارتفاع واضح بدرجة حرارة الجسم .

متاعب أربطة الفقرات



ما المقصود بالأربطة؟

س



أربطة الظهر

ج - الأربطة (ligaments) هي عبارة عن أنسجة ليفية قوية أشبه بالأحبال المتينة التي تُدعم وتثبت الفقرات والغضاريف . وهي لا تتحكم في الحركة ، فهذه وظيفة العضلات ، لكنها تمنع في نفس الوقت الحركة الزائدة الضارة أثناء الثني أو الفرد أو الالتواء . ويوجد بالظهر ستة أربطة أساسية تدعم ثبات العمود الفقري بصفة عامة .

هل يمكن أن تكون أربطة الظهر مصدرًا للألم والشكوى؟

س

ج - نعم ..

إن هذه الأربطة تتميز بدرجة عالية من المرونة وبدرجة كافية من المرونة التي تسمح بالحركة حول المفصل .

ولكن في حالة تعرض رباط من الأربطة لشد يد عنيف أو مفاجئ فإنه يمكن أن تتمزق بعض أليافه ، وبخاصة بين الكبار لأن درجة مرونة تلك الأربطة تقل بين الكبار بالنسبة للصغار .

وفضلاً عن الألم الناتج عن حدوث تمزق بالرباط فإن التئامه يطول وربما يستغرق مدة أطول من التئام العظم المكسور .

وهناك مشكلة أخرى وهي أنه بعدما يلتئم الرباط يتكون بمكان الإصابة ندبة (scar) تعوق حركة الرباط بحرية حول سطح المفصل وهو ما يؤدي لخشونة الحركة وانبعاث ألم وحدوث التهاب تطول مدته .

ارتطمت رقبتى بقوة «بتابلوه السيارة» بسبب

حادث تعرضت له، فما الإصابات المحتملة؟

س

ج - هذه من أبرز أنواع الإصابات التي تؤدي لحدوث شد عنيف وربما تمزق بأربطة العنق .. ففي هذه الإصابة يندفع العنق للأمام بقوة ثم يرتد للوراء ثانية ولأن هذه الحركة تشبه حركة الضرب بالسوط فتسمى ضربة السوط (whiplash) .

ولا شك أن هذه الإصابة تتسبب في ألم شديد يطول بقاءه ويصعبه صعوبة في تحريك العنق وربما قد يحدث نزيف داخلي بين الفقرات العنقية .
وتحتاج هذه الحالة للراحة ، وللمحد من تحريك العنق، ولذا ينصح بارتداء رقبة لمدة يومين على الأقل بعد الإصابة . ويفيد كذلك عمل علاجات طبيعية ومن ضمنها المعالجة بالإبر الصينية بغرض تخفيف الألم .



مناعب فقرات الظهر



هل تصاب فقرات الظهر بالهشاشة ؟ وما أعراض ذلك ؟

س

ج - إن هشاشة العظام (osteoporosis) تعنى حدوث اختزال في كتلة العظام أو حدوث نقص بمحتوى المعادن بها والتي أهمها الكالسيوم.. وتبعاً لذلك تصير ضعيفة سهلة الكسر .

وهذه الهشاشة يمكن أن تصيب عظام الجسم عموماً بما في ذلك فقرات العمود الفقري .

دعنا نتصور أن هذه الفقرات الضعيفة بمثابة قوالب الطوب الهش الذي يدخل في البناء ، فتبعاً لهذا التصور يصبح العمود الفقري ضعيف التماسك وقد تحدث خلخلة لبعض الفقرات .. وهذه الخلخلة قد تتسبب في الضغط على أنسجة مجاورة مما يؤدي لانبعاث آلام بالظهر .

إذن فهشاشة الفقرات ليست مجرد مشكلة ترتبط بنقص المعادن ولكنها يمكن أن تتسبب في حدوث آلام مزمنة وشكوى متكررة من متاعب الظهر .

وتظهر مشكلة هشاشة العظام مع التقدم في العمر وبخاصة بين النساء لأن غياب الهرمون الأنثوي أستروجين والذي ينقطع إفرازه بعد بلوغ سن اليأس يعد ضرورياً لترسيب الكالسيوم بالعظام .

وأكدت الدراسات الحديثة على أن الذين يحتفظون بدرجة جيدة من النشاط والحركة مع التقدم في العمر تنخفض بينهم القابلية للإصابة بالهشاشة بدرجة كبيرة مقارنة بالكسالى والمقعدين عن الحركة .

س كيف أحمى عظام ظهري من الهشاشة ؟

ج - لابد من الاهتمام بأمرين أساسيين، وهما الاهتمام بالنشاط والحركة وممارسة الرياضة المعتدلة كرياضة المشى والتنس والسباحة وغير ذلك، وكذلك الاهتمام بالناحية الغذائية بحيث يتوافر قدر جيد من الكالسيوم والمعادن التي تدخل في تركيب العظام .

ومن أهم مصادر الكالسيوم الألبان ومنتجاتها وكذلك الأوراق الخضراء للخضراوات كالبقودنس والكرفس والجرجير والسبانخ .

ولكى يستفيد الجسم من الكالسيوم ويمتصه بدرجة كافية يجب أن يتوافر كذلك فيتامين (د) .. وهذا الفيتامين يتكون تلقائياً بالجسم من خلال التعرض لأشعة الشمس بصورة يومية ولفترة بسيطة فى حدود 20 دقيقة .

س قال لى الطبيب : إننى مصاب بكسر بالفقرات، فما

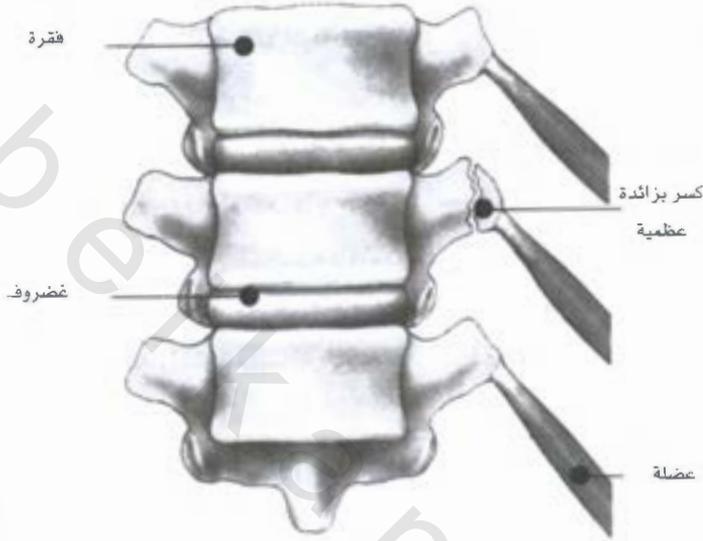
تفسير ذلك ؟

ج - كسور الفقرات يمكن أن تحدث لأسباب بسيطة بسبب إصابة الفقرات بالهشاشة.. أو فى حالة تعرض العمود الفقرى أو جزء منه لضغط شديد، ولم تستطع الغضاريف الموجودة بين الفقرات امتصاصه وتخفيفه بدرجة كافية، كما فى حالات حوادث السيارات أو بسبب ممارسة رياضات عنيفة .

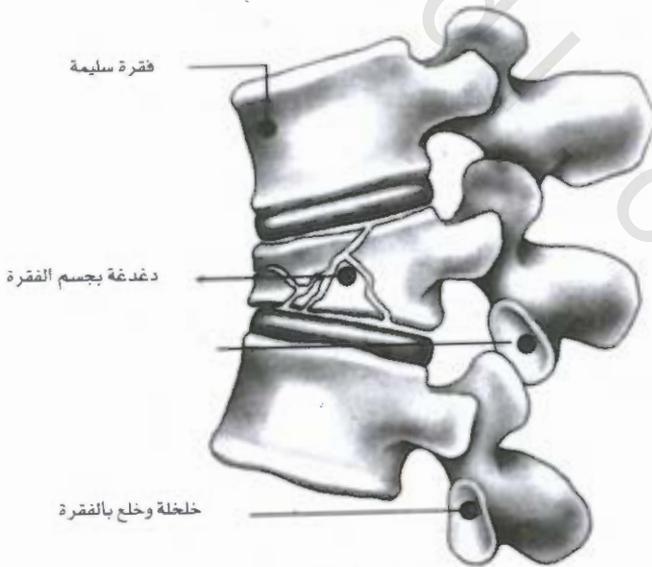
من أبرز هذه الكسور وأكثرها شيوعاً كسر نسميه بالخلع (avulsion) عندما يُخلع أو يُنزع جزء من إحدى الزوائد العظمية بفقره ما نتيجة حدوث شد عنيف لوتر العضلة المتصل به أدى إلى تمزق بألياف الوتر (كما بالشكل التالى) . وفى هذه الحالة ينبعث ألم شديد .. وتكون الراحة هى أساس العلاج حتى يلتئم الجزء المكسور .

ومن الكسور الشائعة كذلك ما نسميه بالكسر الدقيق (microfracture) وعادة ما يصيب الفقرات السفلية التى يقع عليها عبء حمل الفقرات التى تعلوها، ويحدث هذا النوع من الكسور بين الرياضيين عادة بسبب التعرض للشد مفاجئ كنتيجة إصابة فى الملعب . لكنه قد يحدث أيضاً بسبب رفع حمل ثقيل بطريقة خاطئة .

وبعض الكسور الخفيفة الدقيقة قد لا تتسبب فى أعراض ويكشف عنها بالصدفة من خلال الفحص بأشعة إكس. وفى جميع الأحوال تكون الراحة هى العلاج الأساسى حتى تتم عملية التئام الكسر .



خلع بإحدى الزوائد العظمية



كسر بالفقرة بسبب حدوث دغدغة

وهناك كسور أخرى كالناتجة عن الارتطام الشديد أو الدغدغة (crush fracture) يمكن تصور كيفية حدوث هذا الكسر بتصور شخص ينزل إلى الأرض ببراشر نزلة خاطئة تجعله يرتطم بقوة بالأرض مما يتسبب في حدوث دغدغة بفقرة من الفقرات أو أكثر .. لكن هذا النوع من الكسور عادة ما يحدث بين كبار السن أو المصابين بنقص في كتلة العظام (هشاشة العظام) .

هل يمكن أن تتسبب ممارسة الرياضة لسنوات طويلة في زيادة قابلية الفقرات للكسر ؟

س

ج - إن ممارسة الرياضة بصورة منتظمة وبما يتوافق مع مقدرة الجسم تحمل دائماً أشياء إيجابية .

ولكن وجد في بعض الحالات أن هناك كسراً معيناً يصيب ما نسميه بالقوس الفقرى (vertebral arch) (انظر الشكل السابق لتركيبة الفقرة) يحدث عادة بالفقرات القطنية السفلية وقد يرجع سببه للصددمات والضغط المتكررة التي يتعرض لها بعض اللاعبين أو ممارسة الرياضة على مر سنوات طويلة وبخاصة الذين يمارسون رياضة العدو . لكنه قد يحدث أيضاً بصورة مفاجئة وربما تلعب الوراثة دوراً في زيادة القابلية لحدوث هذا الكسر .

ومن الطريف أن نسبة كبيرة من الذين يصابون بهذا الكسر لا يشعرون بأية متاعب وربما يكتشفون وجود هذا الكسر بمحض الصدفة أثناء عمل أشعة للظهر لسبب آخر .

إننا نسمى هذه الحالة طبيياً (spondylolysis) . وقد تتطور بشكل يؤدي لزعزعة الجزء المكسور وحدث عدم انتظام بين الفقرات .. وفي هذه الحالة التي تسمى طبيياً (spondylolisthesis) قد لا تحدث أيضاً أية أعراض ولكن في حالة حدوث احتكاك للجزء المتحرك من الفقرة بجذر عصب تظهر أعراض الألم والتتميل .

ولأن هذا النوع من الكسور لا يلتئم بذاته فإنه لابد من التدخل الجراحي في هذه الحالة .

س ما المقصود بتيبس العمود الفقري ؟

ج - فى حالات نادرة من مشاكل العمود الفقري يحدث التهاب يؤدي تدريجياً لحدوث ضيق بمفاصل العمود الفقري وتُقفل على بعضها البعض فيكون العمود الفقري أشبه بلوح خشب البامبو (bamboo spine) وتبعاً لذلك يقل مجال حركة العمود الفقري ويظهر المريض متيبس الحركة فيضطر مثلاً للدوران بكل جسمه ليلتفت إلى أحد الجانبين . وتسمى هذه الحالة طبياً : التهاب المفاصل المتصلب . (ankylosing spondylitis)

وتتميز هذه الحالة بثلاثة أشياء ، فهى تكاد تحدث لجنس الذكور فقط، وتجرى بين بعض العائلات بعينها، أى أن هناك عاملاً وراثياً ، كما تبدأ الإصابة بالفقرات السفلية أو بمكان تمفصل العمود الفقري مع عظم الحوض (sacroiliac joint) ثم ينتشر التيبس والالتهاب فى الاتجاه لأعلى .

ويحتاج لتخفيف متاعب هذه الحالة استخدام بعض العقاقير مثل العقاقير المساعدة على ارتخاء العضلات بغرض تليين الحركة ، والعقاقير المضادة للالتهاب والمسكنة للألم .

كما تفيد ممارسة بعض الرياضات بصورة منتظمة فى زيادة ليونة ومرونة الحركة .

كما تفيد أيضاً رياضة اليوجا فى تحقيق هذا الغرض، كما يُفيد عمل جلسات تدليك لمقاومة تقلص العضلات ولزيادة مرونة الحركة .

س هل يؤثر مرض الروماتويد على العمود الفقري؟

ج - من أكثر أمراض المفاصل انتشاراً مرض الروماتويد والذي يتميز بعدة خصائص، وأهمها ما يلى :

- يصيب المرض المفاصل على الجانبين من نفس النوع (symmetrically) مثل مفاصل القدمين ومفاصل اليدين .

- يبدأ المرض بالمفاصل الصغيرة باليدين والأصابع والقدمين ثم ينتقل تدريجياً للمفاصل الكبيرة كالكتفين والحوض .

- قد يحدث بعد سنوات طويلة من الإصابة بالمرض أن ينتقل للعمود الفقري ويتسبب في خلع جزئى أو كلى لفقرات العنق . وهنا تكمن الخطورة ، فلا ينبغى أن يلجأ المريض لعمل علاجات طبيعية بالعنق كالتدليك لاحتمال أن تتسبب في حدوث ضغط على النخاع الشوكى .

س ما المقصود بمرض باجيت ؟

ج - فى هذا المرض (pagets disease) يحدث تشوُّه وتضخم بعضام الجسم عموماً وقد يؤدى هذا التشوه لفقرات العمود الفقري إلى الضغط على جذور الأعصاب مما يتسبب فى ألم . لكن هذا المرض يعد نادر الحدوث كما أن أغلب المصابين به لا يحتاجون لعلاج .

نوبات ألم الظهر



س ماذا أفعل عندما تفاجئنى نوبة ألم حاد بالظهر ؟

ج - هناك ثلاث وسائل أساسية لمساعدة تخفيف نوبة الألم الحاد وهى: الراحة ، والعقاقير المسكنة للألم ، والاستعانة بالعلاج الحرارى الموضعى .

س هل هناك وضع معين للراحة فى الفراش أثناء الألم؟

ج - لا يوجد وضع محدد ، وإنما يختار كل مريض الوضع الذى يشعره بالراحة . وفى حالة الرقود على أحد الجانبين ، قد تتحقق درجة أفضل من الراحة عند وضع وسادة بين الركبتين .

وفى حالة الرقود على الظهر ، قد يكون من الأنسب وضع وسادة أو فُوطَة ملفوفة أسفل الظهر لمد الفراغ بين هذه المنطقة وسطح الفراش .

وفى جميع الأحوال يجب اختيار فراش مناسب للراحة ، فيجب أن يكون له حاشية (مَرْتَبَة) غير طرية وإنما متماسكة وطيدة . وإذا لم يتوافر ذلك فيمكن الرقود على بساط فوق الأرض .

س لماذا يُنصح بالراحة في حالات ألم الظهر ؟ وما مدتها المناسبة؟

ج - إن العمود الفقري في الوضع الرأسى (وضع الوقوف أو المشى) يتلقى عبئاً بفعل الشد لأسفل بتأثير الجاذبية الأرضية وهو ما لا طاقة له به بسبب حالة التعب التى أصابته وما حوله من أنسجة .
ولذا فإننا عندما نتخذ وضعاً أفقياً بالرقود فى الفراش ، فإن هذا العبء يزول وتستطيع بالتالى الأنسجة المصابة أن تلتئم بدرجة أسرع .
ولا توجد مدة محددة للراحة ، فلكل حالة ما يناسبها .
ولكن من الضرورى ألا تطول مدة الراحة التامة فى الفراش لأنه كلما طالت المدة، زادت فرصة حدوث ضعف بالعضلات . ولذا ينبغى بمجرد زوال الألم الحاد الشديد أن يبدأ المريض فى مغادرة الفراش وممارسة أنشطته العادية داخل مسكنه، وقد يمكنه كذلك ممارسة بعض التمارين الرياضية الخفيفة .

س كيف أتحرك عندما تفاجئنى نوبة ألم الظهر ؟

ج - أفضل ما يمكن عمله الاستعانة بقطع الأثاث أو ما شابه ذلك بحيث تجعلها وسيلة للالتكأ . فعلى سبيل المثال ، لنفترض أن نوبة الألم جاءت أثناء الوقوف وأنت تريد النزول بجسمك إلى الأرض أو إلى الفراش .
فى هذه الحالة ، اتبع الخطوات التالية (كما بالأشكال التالية) .
- ارتكز بكفيك على ظهر مقعد مع الميل للأمام تجاهه لتخفيف العبء الواقع على العمود الفقري .



- انزل بجسمك تدريجياً لأسفل بحيث تركز على ركبتك في مواجهة المقعد .



- مِلْ تدريجياً بأحد الجانبين إلى الجهة المرادة مع الاستناد باليد من جهة وتمديد الساقين من الجهة الأخرى ثم استكمل حركة الرقود .



س ما العقاقير التي يمكن تناولها لتخفيف نوبة الألم الحاد؟

ج - لحين الوصول للطبيب ، يمكنك تناول أحد أنواع العقاقير المسكنة الشائعة كالأسبرين ، أو باراسيتامول .

أما الطبيب فيصف عادة عقاقير أخرى مسكنة ومضادة للالتهاب تدرج تحت مسمى «مضادات الالتهاب غير الستيرويدية» مثل فولتارين، وفلدين، وما إلى ذلك .

وقد يصف كذلك عقاقير مُرخية للعضلات لمقاومة التقلص العضلي المؤلم بمكان الإصابة .

وهذه العقاقير لها أضرار جانبية وبخاصة على المعدة ، ولذا لا ينبغي الاستمرار على تناولها لفترة طويلة أو بجرعات كبيرة وبخاصة للذين يعانون من متاعب بالمعدة وإنما يجب الاعتماد كذلك على وسائل طبيعية آمنة لتخفيف الألم .

س ما الوسائل الطبيعية التي يمكن اللجوء إليها لتخفيف نوبة ألم الظهر؟

ج - هناك وسائل عديدة من أفضلها اللجوء للعلاج الحرارى والذي يتمثل ببساطة فى «قربة ماء ساخن».

إن مصدر الألم الفعلى فى أغلب حالات متاعب الظهر يكون ناتجاً عن تقلص العضلات كرد فعل تجاه الإصابة أو بسبب استخدام العضلات بعنف وبصورة مفاجئة بسبب اتخاذ أوضاع غير سليمة . ولذا فإن تعريض المنطقة المؤلمة من الظهر للحرارة يعمل على بسط العضلات المتقلصة.

ويمكن عمل ذلك بوضع قربة ماء ساخن أو منشفة مبلولة بماء ساخن تجاه المنطقة المؤلمة . كما يمكن الاستعانة بالوسائد الكهربائية (وسائل وأغطية تسخن بفعال تيار كهربى) .

كما يفيد أيضاً عمل حمامات ماء ساخن سواء تحت «الدش» أو من خلال الاسترخاء فى «البانيو» بافتراض توافر القدرة على ذلك .

س هل يفيد عمل حمامات ماء بارد وماء ساخن بالتبادل فى تخفيف ألم الظهر؟

ج - هذه إحدى طرق العلاج الطبيعى والتي تتميز بفعالية فى تخفيف الالتهاب والتورم وتنشيط الدورة الدموية . فالماء البارد يؤدى لتقلص الشرايين والماء الساخن يؤدى لتوسعها مرة أخرى ويكون ذلك أشبه بعمل تدليك للأوعية الدموية بالمنطقة المصابة .

ولكى تفعل ذلك يفضل استخدام «الدش» ولتبدأ الحمام بالماء الدافئ أو الساخن لأقصى درجة يمكن تحملها مع تسليط تيار الماء على الجزء المصاب أو المؤلم، وذلك لمدة دقيقة إلى دقيقتين .. ثم يستخدم بسرعة الماء البارد لأقصى درجة يمكن تحملها ولنفس المدة السابقة .. ويتكرر ذلك بمعدل 10 مرات .. بحيث تنتهى دائماً

بالماء الساخن . ويمكن فى حالة عدم إمكانية استخدام «الدش» الاستعانة بمنشفتين إحداهما محملة بماء بارد أو مثلج، والأخرى محملة بماء ساخن .

س هل يفيد التدليك فى تخفيف نوبة ألم الظهر ؟

ج - بالتأكيد .. ولكن يجب أن يكون التدليك خفيفاً وبعيداً عن العمود الفقرى . إن التدليك ، وبخاصة مع استخدام زيت دافئ كزيت الزيتون أو زيت الكافور ، يعمل على استرخاء العضلات المشدودة، مما يخفف من الألم كما ينشط عملية الالتئام من خلال تنشيطه للدورة الدموية . ويجب عند القيام بالتدليك أن تكون الغرفة دافئة وأن يكون السطح الذى يجرى عليه التدليك غير ليّن حتى لا يفوص الجسم به .

س ما المقصود بشد العمود الفقرى ؟

ج - شد العمود الفقرى (traction) إحدى وسائل العلاج الطبيعية والتي يكون الغرض منها تخفيف الضغط الواقع على الغضاريف . ولذا فإنها تفيد فى حالة نوبات الألم الحاد الناتجة عن انزلاق غضروف أو حالات الالتهاب العظمى المفصلى المصحوبة بقصر المسافة بين فقرتين .

لكى يتضح هذا المعنى دعنا نذكر كيفية عمل شد للعمود الفقرى فى المنزل، حيث إن هناك طرقاً أخرى تمارس فى المستشفيات .

وهناك طريقتان لذلك :

- الطريقة الأولى : يرقد المريض على ظهره فوق الأرض ويمدد ذراعيه على الجانبين.. ويقوم شخص بالإمساك بقدميه وشد الساقين لأعلى وللجانبين، بينما يحاول المريض التثبيت بالأرض، أى يحاول زيادة المقاومة (كما بالشكل التالى) وبذلك يحدث فرد وشد للعمود الفقرى يخفف من الضغط الواقع على الغضاريف ويخفف بالتالى من الألم.

- الطريقة الثانية : وفيها يحدث شد للعمود الفقرى فى مستوى رأسى (vertical traction) بخلاف الطريقة السابقة التى يحدث بها شد فى مستوى أفقى (horizontal traction) . يمكن تنفيذ هذه الطريقة ببساطة بالإمساك باليدين

بقوة بجسم مرتفع مثل حافة باب وتدلية الجسم لأسفل مع رفع القدمين عن الأرض.



شد العمود الفقري لتخفيف الضغط الواقع على الغضاريف

هل تعتبر الحجامة نوعاً من العلاج الموضعي؟

س

ج - إن هناك نوعين من الحجامة وهما : نوع رطب يعتمد على التشریط وإسالة الدم، ونوع جاف .

ومنذ زمن بعيد استخدم الصينيون الحجامة الجافة فى علاج متاعب الظهر عن طريق تثبيت كؤوس فوق مناطق الألم عن طريق تفريغ الهواء بإشعال لهب لحرق الأكسجين .. وفى الوقت الحالى يمكن تثبيت الكؤوس عن طريق أنبوب يقوم بتفريغ الهواء (vaccum) وتسمى هذه الطريقة العلاجية : المعالجة بالكؤوس (cupping) .

والذين جربوا العلاج بالكؤوس شعر كثير منهم بشيء من الراحة ، وذلك لعدة أسباب . فاستخدام الكؤوس ينشط الدورة الدموية الموضعية ، ويساعد على استرخاء العضلات ، وبخاصة مع استخدام طريقة اللهب . كما تعمل هذه الطريقة على سحب وتحريك المخلفات المتراكمة بالعضلات (مثل حمض اللاكتيك) من طبقات عميقة لطبقات عليا أقل أهمية .

وبصفة عامة تفيد هذه الطريقة فى تخفيف الألم الناتج عن الشد العضلى وقد أوصى رسولنا الكريم بالعلاج بالحجامة ، فقال -صلى الله عليه وسلم: «إن أمثل ما تداويتم به الحجامة والفضد» . (حديث صحيح رواه البخارى ومسلم).

الرياضة والظهر



س ما أهمية الرياضة للظهر ؟

ج - الرياضة المنتظمة تعد أفضل وسيلة يمكنك الأخذ بها لحماية ظهرك من المتاعب.. فالرياضة تجعل عضلات الظهر قوية مرنة تطاوعك بسهولة عند الحركة . وتجعل حركة المفاصل أكثر ليونة . ويصير العمود الفقري تبعاً لذلك أكثر تحملاً للضغوط اليومية التى يتعرض لها . بل إن الرياضة المنتظمة تساعد كذلك على زيادة سرعة الشفاء من متاعب الظهر ، باستثناء بعض المتاعب التى تتطلب الراحة كأساس للعلاج ، كما فى حالة الانزلاق الغضروفى .

بل يمكن القول بأن كثيراً من متاعب الظهر التى يعانى منها الناس هى ناتجة فى الحقيقة من نقص اللياقة البدنية ، والعودة لفترات طويلة ، وزيادة الاعتماد على وسائل الراحة ، وزيادة وزن الجسم ، وهو ما ساعد على حدوث نمط الحياة العصرية.

ولذا فإن ممارسة الرياضة بانتظام تعد الحل الأمثل لمقاومة هذه المساوئ .

س أعانى من ألم بالظهر، فمتى يمكننى استعادة نشاطى الرياضى ؟

ج - كقاعدة عامة، لا ينبغي ممارسة نشاط رياضى خلال فترة الألم الحاد، كما فى حالات الانزلاق الغضروفى، فالراحة فى هذه الحالات تعد ضرورة للشفاء والالتئام .

وبعد انتهاء فترة الألم الحاد يمكن ممارسة أنواع مختلفة من التمارين الرياضية المنزلية لتقوية عضلات الظهر ومساعدتها على استعادة مرونتها الطبيعية بعد فترة الرقود فى الفراش .

وكقاعدة عامة أيضاً لا ينبغي فى حالات حدوث ألم متكرر بالظهر أو بعد الإصابة بانزلاق غضروفى ممارسة الرياضات التى تتطلب ارتطام القدمين بقوة على الأرض وبخاصة الأرض الصلبة غير المزودة بحشائش، وهذه مثل رياضات العدو السريع، والقفز، وكرة القدم، وكرة السلة.

ولكن يمكن ممارسة رياضات أخرى كثيرة كرياضات المشى، والسباحة.

س هل يعتبر المشى رياضة مفيدة للظهر؟

ج - إن كثيراً من الناس لا يعتبرون المشى نوعاً من الرياضة ، لكنه فى الحقيقة يعد من أفضل الرياضات التى يمكن الاعتماد عليها وبخاصة للذين يعانون من متاعب بظهورهم ، لأن المشى لا يحتاج لارتطام قوى بالأرض . ولكن لكى يكون المشى رياضة مفيدة يجب أن يكون جاداً حادقاً (brisk walking) وليس مجرد مشى

للتنزه .. كما يجب أن يُمارس بصورة منتظمة وليكن ذلك بمعدل خمس مرات أسبوعياً لمدة 30 دقيقة ، ويمكن زيادة المدة تدريجياً .
ويراعى كذلك أثناء ممارسة رياضى المشى جعل الجسم والظهر فى وضع مفرد مع اتجاه الرأس لأعلى وجعل الخطوات واسعة نسبياً مع تطويح الذراعين على الجانبين . كما يراعى ارتداء حذاء رياضى جيد يسند القدمين بكفاءة .
ويتميز بكعب سميك نسبياً ليقلل من قوة ارتطام القدمين بالأرض أثناء المشى .

هل تفيد السباحة الظهر أم تضره ؟

س

ج - تختلف رياضة السباحة عن الرياضات الأخرى الأرضية فى أن الماء يسند ويحمل أغلب وزن الجسم ، ولذا فإنها لا تشكل ضرراً على الظهر أو المفاصل . ولذا تعتبر السباحة من الرياضات المناسبة والمفيدة للذين يعانون من متاعب عادية أو بسيطة بالظهر .

وهناك رياضات مائية أخرى مفيدة وبخاصة رياضة المشى فى الماء بحيث يكون الماء فى مستوى الخصر أو أعلى قليلاً ، مما يجعل هناك مقاومة أثناء المشى تعمل على تقوية عضلات الساقين بينما يكون الظهر مسنوداً بالماء مما يقلل من الضغط الواقع عليه .

متاعب الظهر
والانزلاق العنقوي
وعرق النسا

فن تدليك الظهر



س ما المقصود بالتدليك السويدي ؟

ج - التدليك (massage) كوسيلة علاجية نشأت في الصين القديمة، وانتشر استخدامه في دول آسيا . وفي القرن التاسع عشر زار السويدي «بيل هنريك لينج» الصين واهتم بدراسة طرق التدليك الشرقية ونقلها إلى دول الغرب . وصار التدليك السويدي (نسبة إلى هنريك السويدي) هو النوع الأكثر شيوعاً من طرق التدليك ويحمل قواعده الأساسية، مثل : عمل دفعات باليدين (stroking) ، وعمل عجن بالأصابع (kneading) ، وما إلى ذلك .

س كيف يستفيد المريض بالألم الظهر من عمل التدليك؟

ج - إن التدليك وسيلة فعالة تحقق عدة أمور إيجابية فهي تساعد على استرخاء العضلات المتقلصة وهو ما يخفف بدوره من الألم ، وتنشط الدورة الدموية الموضعية بمكان إجرائه مما ينشط بالتالي من عملية الالتئام ، وتنشط كذلك دورة السائل الليمفاوى . إن العضلات عندما تجهد وتستعمل لفترة طويلة تتولد بها مخلفات من جراء عمليات التمثيل، من أهمها حمض اللاكتيك والذي يثير النهايات العصبية ويعطى إحساساً بالألم. ولذا فإن هذا التنشيط الموضعي لدورة الدم ودورة الليمف يساعد في تصريف هذه المخلفات وجلب إحساس بالراحة . كما أن التدليك في حد ذاته وسيلة ممتعة مساعدة على تصريف مشاعر التوتر والغضب التي تكتسبها على مدار اليوم .

إن أسلوب الحياة العصرية جعل الكثيرين منا يقضى وقتاً طويلاً في وضع غير صحي يؤدي لشد وتقلص وإجهاد العضلات كالعاملين على أجهزة الكمبيوتر . ولذا فإن التدليك أصبح في الوقت الحالى وسيلة شبه ضرورية لكثير من الناس للتخلص من المتاعب التي تلحق بالظهر والعنق من خلال أنشطة الحياة اليومية .

س ما هي الاحتياطات اللازمة عند عمل تدليك للظهر؟

- ج - لابد من مراعاة الآتى :
- يجب بصفة عامة تجنب التدليك العنيف فلتكن حركة اليد لاهى شديدة ولا هى خفيفة .
- يجب تجنب عمل تدليك مباشر على العمود الفقري ، وبخاصة فى حالة وجود انزلاق غضروفى ، ويجب كذلك الالتزام بذلك عند عمل تدليك لكبار السن لاحتمال وجود هشاشة بالفقرات .
- يراعى أن يرقد الشخص على حاشية صلبة نوعاً ما حتى لا يفوص جسمه لأسفل .. أو يمكن أن يرقد على بساط فوق الأرض .
- يجب أن تكون حجرة التدليك دافئة هادئة مريحة للنفس ، ويمكن أن تفوز بموسيقى هادئة لمساعدة الاسترخاء .
- لزيادة الانتفاع بفوائد التدليك يستخدم زيت دافئ من الأنواع المساعدة على تخفيف الألم مثل زيت الكافور .. أو يستخدم كريم خاص بتخفيف الآلام الروماتيزمية كما يساعد ذلك على تسهيل حركة اليد على الجسم أثناء التدليك .

س هل يحتاج التدليك إلى متخصص أم يمكن تعلم أساليبه؟

- ج - لقد أصبح التدليك يُقدّم كوسيلة مريحة ممتعة أو كوسيلة علاجية فى كثير من النوادر الرياضية بمعرفة متخصصين . ولكن نظراً لعدم توافر الوقت وربما

عدم توافر المال فإنه يمكن ببساطة تعلم أساليب وقواعد التدليك بافتراض وجود شخص أو مرافق يقوم بتقديم هذه الخدمة .
وهناك عدة طرق أساسية للتدليك السويدي يمكن وصفها باختصار على النحو التالي :

- التدليك بدفع يدين مفرودتين (stroking) : حيث يقوم المدك بدفع اليدين على جانبي الظهر من أسفل لأعلى مع عمل ضغط متكرر .
وهذه الطريقة تناسب تدليك مساحة كبيرة من الظهر .



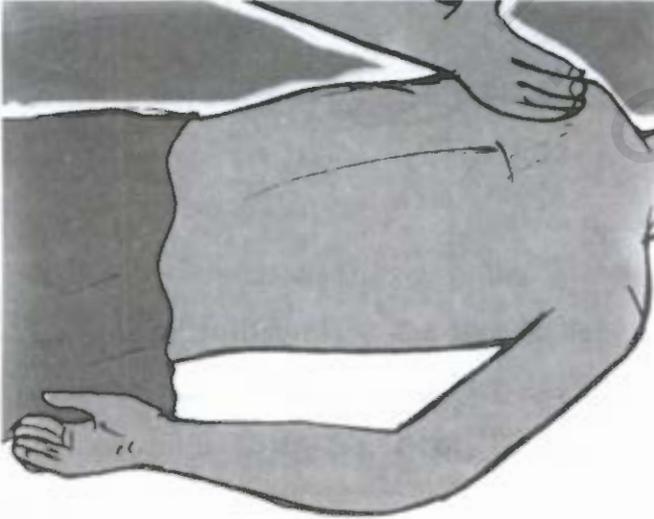
التدليك بدفع كفي اليدين

- التدليك بطريقة العجن (kneading) : حيث يقوم المدك بالتقاط جزء من اللحم وضغطه بين إصبعي الإبهام والسبابة (مثل عجن الخبير). وهذه الطريقة تناسب عمل تدليك لمناطق محددة تكون مصدراً للألم مثل لحم الكتف أو لحم الأرداف .



التدليك بطريقة العجن

- التدليك بطريقة اللطم (percussion) : حيث يقوم المدكُّ باستخدام جانبي اليدين بالتبادل في لطمٍ أو ضرب الجلد بخفة . وتناسب هذه الطريقة المناطق اللحمية أو السمينة نسبياً . ولا ينبغي استخدامها على الأجزاء العظمية . وتستخدم عادة على جانبي الظهر من أعلى لأسفل .



التدليك بطريقة لطم الجلد

س ما المقصود بالشيأتسو الياباني ؟

ج - الشيأتسو (shiatsu) طريقة خاصة من طرق التدليك تجمع في حقيقة الأمر بين التدليك (massage) والضغط بالأصابع على مناطق معينة من الجسم لتحريك الطاقة (كي) خلال الممرات الخاصة بها (acupressure).

وبذلك فإن الشيأتسو يعمل بنفس مفهوم طريقة العلاج بالإبر الصينية التي تعيد توازن الطاقة بالجسم ولكن يُستخدم الضغط بالأصابع بدلاً من استخدام الإبر (انظر فيما بعد الجزء الخاص بالإبر الصينية).

وفي جلسة الشيأتسو ، يمكن أن يجلس المريض أو يرقد على بطنه وعادة يظل مرتدياً ملابسه .. ويقوم المُعالج بعد تشخيص حالته بعمل تدليك وضغط بالأصابع على مواضع محددة لتحريك الطاقة .

وقد تستمر جلسة العلاج بالشيأتسو إلى نحو ساعة واحدة أو أكثر .



يفيد الشيأتسو الياباني في تخفيف آلام الظهر والعنق والصداع واضطرابات الهضم والتبولون العصبي والمتاعب عموماً المرتبطة بالتوتر النفسي

ما المقصود بالمعالجة عن طريق الاستبدال باليدين؟

س

ج - فى الولايات المتحدة أصبح هناك عدد كبير من العيادات التى تحمل اسم: كيروبراكتيك (chiropractic) ومعنى هذه الكلمة المشتقة من اللغة الإغريقية: العلاج المؤثر باليد .
وأصبح هناك عدة أدلة علمية على فعالية هذه الطريقة التى تستخدم فى علاج متاعب الظهر .

ولكن ما المقصود بها ؟

إنها تعمل أساساً على حالات عدم الانتظام (misalignment) أو على العيوب الميكانيكية، بمعنى أن ممارسة هذه الطريقة يفحص العمود الفقرى ويحدد مكان العيب الميكانيكى ويستعين فى ذلك أيضاً بأشعة إكس .. ثم يقوم باستداله بيده عن طريق الضغط والشد والجذب .



يمكن بالمعالجة عن طريق اليدين chiropractic استبدال وضع فقرة بالعنق أو بالظهر مما يُحرر الضغط الواقع على عصب ويوقف الإحساس بالألم.

فيمكن على سبيل المثال أن يستعدّل فقرة عظمية خارجة عن الانتظام وضغطية على جذر عصب فيعيدها إلى خطها الصحيح .. وبذلك يزول الألم .
والعلاج بهذه الكيفية يعدّ آمناً مادام يُمارس بمعرفة متخصص . ولكن لا ينبغي اللجوء إليه في حالة وجود هشاشة الفقرات أو مرض بها ، مثل مرض الروماتويد أو مرض السرطان .

س ما المقصود بالمعالجة عن طريق الانعكاس العصبي؟

ج - في الطب الصيني يحمل باطن القدم خريطة لأعضاء الجسم (كما بالشكل التالي).



خريطة القدمين

ويرى حكماء الصين أن التأثير بالضغط على الموضع المعين من القدم والمرتبط بعضو معين يمكن أن يؤدي لانعكاس عصبي يعيد توازن الطاقة بالعضو موضع المرض أو الخلل .

وفي الطب التقليدي أو الطب الغربي لا يوجد دليل علمي على صحة هذه الطريقة العلاجية . ولكن في الحقيقة أن كثيراً من المرضى يشعرون بتحسن فعلى بعد إجراء هذه الطريقة العلاجية .

فعلى سبيل المثال ، يرتبط الجزء الداخلى من جانب القدم والواقع أسفل الإصبع الأكبر (أخصص القدم) بالعنق، وعمل ضغط بالإبهام على هذا الجزء يمكن أن يخفف من ألم العنق (كما بالشكل التالي) .



تخفيف ألم العنق بالضغط على الموضع أسفل أخصص القدم

إنك لى تتفع بهذه الطريقة العلاجية تحتاج لمتخصص فى هذا النوع من العلاج لتشخيص الخلل وتحديد المكان المناسب من القدم الذى يستجيب للانعكاس العصبى.

ولكن فى الحقيقة أن تدليك القدمين من مختلف المواضع يحدث تحسناً لكثير من الناس .. وهو ما يمكن تنفيذه بسهولة فى المنزل بمساعدة رفيق .. فتدليك القدمين عموماً أمر ممتع ومساعد على الاسترخاء .

علاج مناخب الظهر بالإبر الصينية



س كيف تُعالج الإبر الصينية مناخب الظهر؟

ج - العلاج بالإبر الصينية له مفهوم خاص جداً ، يتقبله بعض الأطباء ولا يعترف به آخرون . ولكن من الواضح أن المعالجة بالإبر الصينية حققت نجاحاً كبيراً وزاد انتشارها في دول الغرب .

هذا المفهوم الخاص يعتمد على أن الحياة تمنحنا طاقة أو أن هناك طاقة كونية تسرى بأجسامنا تسمى «كي» أو «تشي» . وهذه تتكون من نوعين من الطاقة وهما طاقة أنوثية هادئة ساكنة كطبيعة الأنثى تسمى «ين» (yin) .. وطاقة ذكورية قوية متأججة عنيفة تسمى يانج (yang) .. والاثنتان متناقضتان . وتسرى الطاقة الحيوية في ممرات (meridians) يبلغ عددها 14 ممراً .

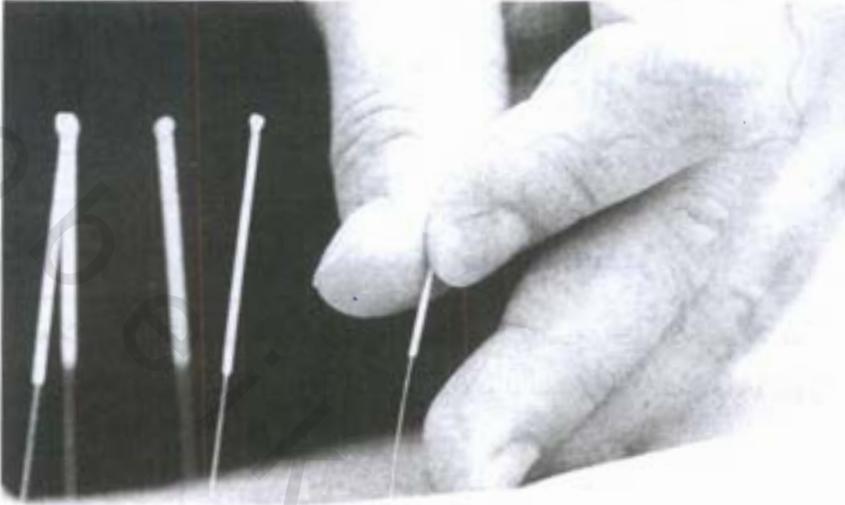
وهي ممرات تصويرية لا يمكن الكشف عنها ، وترتبط بأعضاء وأجهزة معينة بالجسم .. فمنها ما يرتبط بالظهر والرقبة .. وتوجد على هذه الممرات مواضع أو نقاط يبلغ عددها 350 نقطة .

ويرى حكماء الصين أنه لكي يصح الجسم عضوياً وذهنياً ونفسياً لابد من وجود توافق بين طاقتي «ين» و«يانج».. بل يرون أن المرض ينشأ من حالة عدم التوافق بين الطائقتين .

وتستخدم الإبر الصينية على نقط محددة ترتبط بممر العضو المصاب بالمرض بغرض إحداث توازن بطاقة الجسم .. ويسمى ذلك بالمعالجة بالإبر الصينية (acupuncture) .

ولكن من الممكن كذلك التأثير على هذه النقاط بمجرد الضغط بالأصابع وتسمى هذه الطريقة بالمعالجة بضغط الأصابع (acupressure) .

وليس كل طبيب يمكنه المعالجة بالإبر الصينية ، فذلك يستلزم خبرة خاصة ومهارة معينة لكي تأتي هذه الطريقة بفعالية واضحة .



باستخدام إبر دقيقة غير مؤلمة يمكن التأثير على طاقة الجسم وإحداث توازن بين طاقتي (ين) و(يانج) مما يساعد على زوال المشكلة المرضية الموجودة

س ما هي أبرز المتاعب التي تعالجها الإبر الصينية؟

ج - إن الإبر الصينية تستخدم لعلاج طائفة كبيرة من الأمراض، ومن أبرزها وأكثرها استجابة للشفاء هي الأمراض المرتبطة بالتوتر والقلق وتقلص العضلات مثل الصداع ، والصداع النصفي ، وألم الظهر المرتبط بالتوتر والنتاج عن الشد العضلي، وأوجاع المفاصل . كما تستخدم الإبر الصينية كبديل طبيعي للعقاقير المسكنة للألم، بل تستخدم أحياناً في العمليات الجراحية كبديل للتخدير .

وفي مفهوم مدرسة الطب التقليدي ، فإن هذا التأثير المخفف للأمراض والمتاعب المصحوبة بالألم يرجع إلى الاعتقاد بأن الإبر الصينية تزيد من خروج الكيماويات الطبيعية المسكنة للألم والمحسنة للمزاج والتي نطلق عليها اسم الإندورفينات (endorphins) .. أما الطاقة الحيوية (كي) فلا تخضع لتفسير علمي محدد، ويعتقد البعض أنها عبارة عن شحنة كهرومغناطيسية.

وقد ثبت بالفعل أن المعالجة بالإبر الصينية لها تأثير مهدئ وملطف للألم سواء اقتنع البعض بمفهوم الطريقة التي تعتمد عليها أو لم يقتنع!

كيف يمكن تخفيف ألم الظهر بطريقة الضغط بالأصابع؟

ج - وفقاً لخريطة المعالجة بالإبر الصينية ، فإنه يمكن بالضغط بطريقة معينة على نقط معينة لتخفيف المتاعب المرتبطة بالظهر .

فعلى سبيل المثال ، لتخفيف ألم أسفل الظهر يضغط على النقطة الواقعة على ظهر اليد في الاتجاه ما بين الأصبع الصغير وأصبع الخاتم .. لكي تصل إلى هذه النقطة (الموضحة بالشكل التالي) مرر أصبعك على الجزء ما بين هذين الأصبعين في الاتجاه ناحية المعصم حتى تجد نقطة منخفضة.

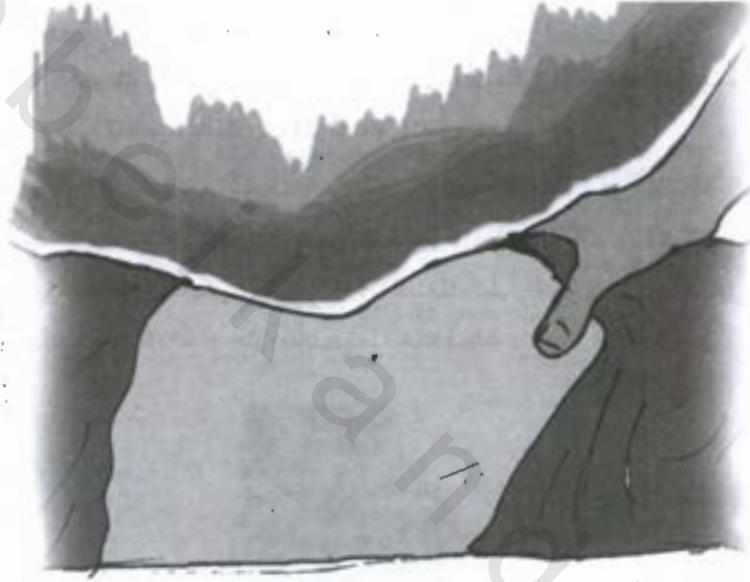


النقطة المؤثرة على ألم أسفل الظهر

ولكن، كيف يكون الضغط؟

اضغط بأصبع الإبهام على هذه النقطة بثبات ثم قم بتحريك الأصبع بحركة دائرية .. ثم كرر الضغط بهذه الكيفية لبضع دقائق أو حتى تشعر بشيء من الراحة.

ولتخفيف الألم المرتبط بعرق النساء ، يُعمل ضغط بالطريقة السابقة على الجزء العظمى البارز من عظم الحوض (كما يتضح من الشكل التالي) فوجود الأصبع بهذا الموضع يجعله في مقابلة النقطة المؤثرة على عرق النساء مباشرة . ويحتاج تدليك هذه النقطة لاتخاذ وضع الرقود على أحد الجانبين ووجود شخص يقوم بتدليك النقطة المحددة .



النقطة المؤثرة على عرق النساء

مناخات الظهر
والانزلاق العنبروفي
وعرق النساء

تحفيف الألم بالتأمل والاسترخاء



س ما المقصود بالتأمل ؟ وكيف يؤثر على الإحساس بالألم ؟

ج - إن التأمل (meditation) هو حالة من الاسترخاء العميق تهدف إلى تحرير العقل من الأفكار والانشغالات والتوترات وذلك من خلال توجيه العقل للتركيز على شيء ما محدد قد يكون مشهداً في الذهن أو عبارة ترددها أو هدفاً تنظر إليه وتتأمله .

وقد ثبت علمياً أن النجاح في الدخول إلى حالة التأمل يُهدئ من موجات المخ ويجعلها شبيهة بالموجات التي تهيئنا لحالة النوم .. ويُحدث تأثيراً مُرخياً للعضلات.. ويقلل الإحساس بالألم .. ويُحدث انخفاضاً بضغط الدم وبسرعة ضربات القلب .

ولذا تعد جلسات التأمل من العلاجات المساعدة في السيطرة على كثير من المتاعب المرتبطة بصفة خاصة بالتوتر والضغط النفسية .

س كيف أمارس التأمل ؟

- ج - هناك طرق وأوضاع مختلفة للتأمل .. كهذا النموذج التالي :
- ادخل إلى مكان هادئ منعزل .. لا صوت .. لا ضوء .. لا هاتف .
 - اتخذ وضعاً مريحاً مناسباً لك .. كالاسترخاء على مقعد مريح ، أو تمديد الجسم على بساط فوق الأرض ، أو اتخاذ أحد أوضاع اليوجا ، كما بالشكل التالي .



اليوجا التأملية

- ساعد نفسك على الاسترخاء بالتنفس العميق الهادئ ، فاستشعر الهواء يدخل إلى رئتيك ويملاهما تماماً ، ثم يفادرهما للخارج بشكل تدريجي هادئ وكأنه يحمل معه إحساسك بالتوتر والألم والمخاوف .
- وجّه عقلك للتركيز على هدف محدد، مثل تركيز النظر على لهب شمعة تحترق أمامك .. أو أغلق عينيك وتصور مشهداً ذهنياً يريحك ويشعرك بالاسترخاء (مثل وجودك على شاطئ البحر وسط الرمال الصفراء والمياه الزرقاء والسماء الصافية ..) .. أو قُم بترديد كلمة أو عبارة يتعلق بها عقلك (مثل : الله أكبر .. الله أكبر) ويسمى ذلك في علم اليوجا: مانترا.
- خذ وقتك الكافي في الاسترخاء والتأمل ثم عد تدريجياً إلى حالة اليقظة وأنشطتك المعتادة مستشعراً بداخلك الإحساس بالراحة والسكينة .

العلاج الطبيعي لمناعب الظهر والرقبة



س ما دور إخصائى العلاج الطبيعى فى علاج مناعب الظهر؟

ج - إن الطبيب المعالج لحالتك قد يرى أنه يمكنك الاستفادة من بعض طرق العلاج الطبيعى ، وبناء على ذلك يقوم بكتابة تشخيص حالتك بوضوح ويرسلك إلى أحد مراكز العلاج الطبيعى . وهناك يقوم أخصائى العلاج الطبيعى باختيار الطريقة العلاجية المناسبة التى تساعد فى تخفيف الألم وزيادة مرونة الحركة . وهذا الاختيار يختلف من حالة لأخرى .

س ما أنواع العلاجات الطبيعية التى تجرى لمناعب الظهر والرقبة؟

ج - هناك أنواع كثيرة مختلفة .. مثل :
- التدليك : وهذا يُجرى بفرض مساعدة العضلات على الاسترخاء وتخفيف الألم.
- الموجات فوق الصوتية (ultrasound) : حيث يستخدم جهاز لإصدار هذه الموجات فائقة السرعة والتى تساعد فى استرخاء العضلات وتخفيف الألم وتخفيف التورمات .. كما تستخدم فى علاج إصابات العضلات والأوتار والأربطة.
- العلاج الكهربى (electrical therapy) : وهذا يتضمن توجيه تيار كهربى خفيف حول منطقة الألم لإثارة النهايات العصبية، مما يقلل من أهمية رسائل الألم التى ترسلها الأعصاب للمخ من المنطقة المصابة .

- العلاج المائي : وهذا يعد من أفضل العلاجات الطبيعية لألم الظهر حيث يرقد المريض في بركة من الماء الدافئ بينما أغلب وزن الجسم يكون محمولاً بالماء ولهذا الغرض يزود جسم المريض بأجسام تساعد على الطفو .. كما بالشكل التالي .



العلاج المائي من أفضل العلاجات لألم الظهر حيث يُحمل أغلب وزن الجسم بالماء

هل هناك تمارين رياضية خاصة يُنصح بها كنوع من العلاج الطبيعي ؟

س

ج - نعم .. حيث يقوم إخصائى العلاج الطبيعي بإرشاد المريض للقيام ببعض التمارين التى تهدف لزيادة مرونة العضلات والمفاصل ومساعدته على التأهل للقيام بأنشطة مختلفة .

وهذه التمارين بسيطة التنفيذ ويمكن ممارستها فى المنزل بعد انقضاء فترة الألم الحاد .

وهذه بعض النماذج لهذه التمارين :

1 - تمرين السجود :

هذا التمرين أشبه بوضع الجسم خلال الصلاة وهو ما يؤكد على أن أوضاع الصلاة التى نقوم بها خمس مرات يومياً تعد بمثابة تمارين رياضية مفيدة للظهر وللجسم كله .



- اتخذ وضع الجلوس على الركبتين مع سند الكفين على الركبتين (كوضع التشهد) .. واجعل تنفسك هادئاً عميقاً (شكل (I)).

- اثن جسمك للأمام مع تمديد الذراعين للأمام لأبعد مسافة ممكنة . احتفظ بهذا
الوضع لبضع ثوانٍ (شكل (2)).
عدّ للوضع الابتدائي وكرر التمرين عدة مرات .

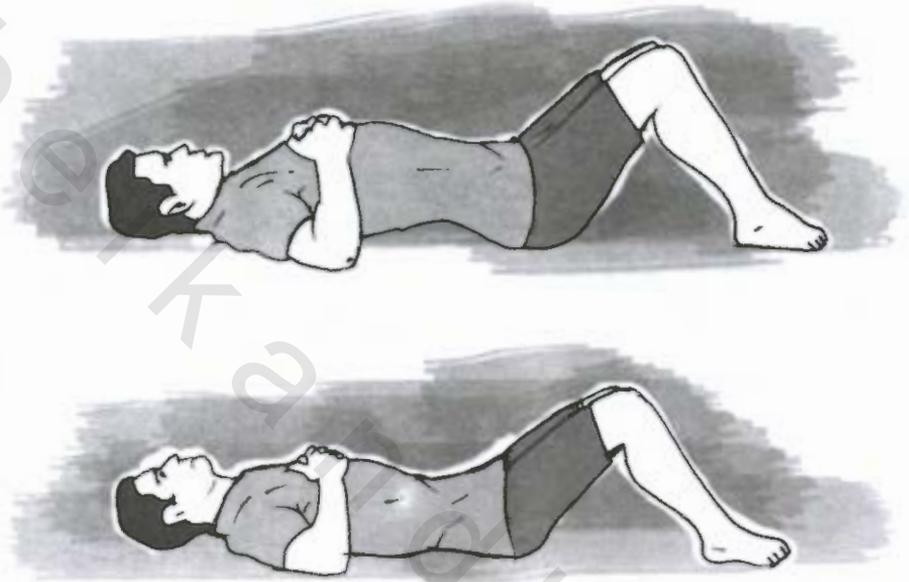


2 - تمرين الاستناد على حائط :



- استند بظهرك على حائط مع ضم اليدين على البطن .. خذ شهيقاً عميقاً مع تمديد وفرد منطقة أسفل الظهر تجاه الحائط بحيث تصبح في ملامسته تماماً .
- استرخ .. ثم كرر التمرين عدة مرات .

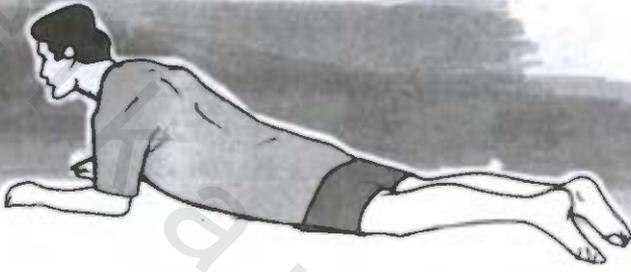
3 - تمرين شد الحوض :



- ارقد على ظهرك فوق الأرض مع ضم اليدين تجاه الصدر وتنى الركبتين لأعلى .
- اجعل ظهرك مقوساً لأعلى (شكل (1)) .
- والآن قم بدفع الحوض لأسفل بحيث يصير ظهرك في ملامسة الأرض تماماً .
- استرخ .. ثم كرر التمرين عدة مرات .

4 - تمرين الضغط :

- ارقد على بطنك فوق الأرض مع تنى الذراعين من الكوعين وجعلهما في محاذاة الرأس (شكل (1)) .
- قم برفع رأسك وجذعك لأعلى تدريجياً مع الارتكاز على الكوعين (شكل (2)) .



- احتفظ بهذا الوضع لبضع ثوانٍ .
- استرخ . كرر التمرين عدة مرات .

5 - تمرين القطة :



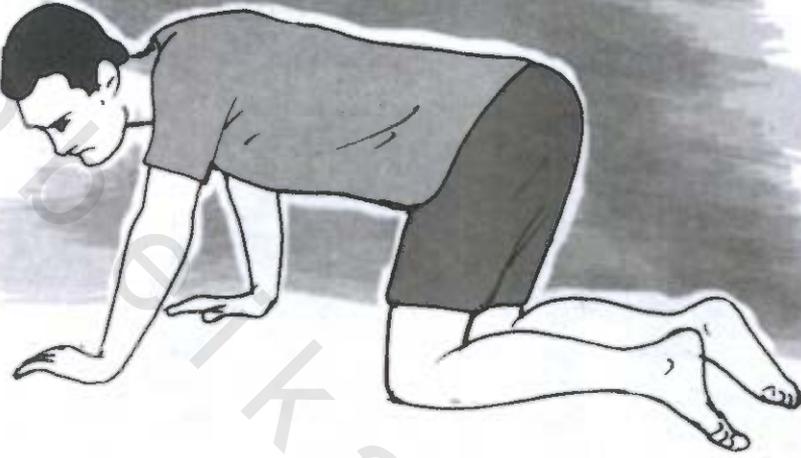
- يبدأ التمرين باتخاذ وضع قطعة جالسة على ساقيها الخلفيتين .
- قم باتخاذ الوضع الموضح بالصورة (شكل (1)) .
- ثم خذ شهيقاً عميقاً مع دفع الظهر لأسفل وشد البطن لأعلى مع استمرار الاستناد على ساقيين مفرودتين (شكل (2)) .



- ثم اعكس وضع الظهر ..
- فقم بالزفير وأثناء ذلك قوّس ظهرك لأعلى مع إنزال الرأس لأسفل (شكل (3)) .



- مُد للوضع الابتدائي .
- ثم مِلْ برأسك جهة اليسار (شكل (4)).



- ثم مِلْ برأسك جهة اليمين (شكل (5)).



كرر التمرين عدة مرات .

العلاج بطاقة الأعشاب والمواد الطبيعية



س ما المقصود بالمعالجة المثلية ؟ وهل تفيد في تخفيف ألم الظهر؟

ج - المعالجة المثلية أو علاج المثل بالمثل (homeopathy) تعنى إعطاء دواء لشخص مريض لو أعطى لشخص سليم لتسبب في حدوث نفس الأعراض المرضية . وبذلك فنحن نعالج المرض بالمرض . قد يبدو ذلك غريباً ، واليك هذه الأمثلة : ففى التطعيم نعطي جراثيم المرض بغرض تجنب الإصابة بالمرض ذاته.. وقد تحدث أعراض المرض نفسه بصورة خفيفة .

إن تناول ثمرة بصل يؤدي لتدميع العينين وسيلان الأنف وزيادة الإفرازات من الشعب الهوائية .. وهى أعراض شبيهة بأعراض نزلات البرد . ومن المعروف أن تناول البصل يفيد في معالجة نزلات البرد . اكتشف هذه الطريقة العلاجية طبيب ألماني اسمه صمويل هانيمان ونشرها في كتاب طبي في سنة 1810 م . واختبر هانيمان نحو 4000 مادة في علاج أمراض مختلفة واختبر بعض هذه المواد على نفسه شخصياً لبيان الأعراض الناتجة عن تناولها .

وفى الوقت الحالى تلقى هذه الطريقة من العلاج رواجاً فى بعض الدول الأوروبية وأمريكا ، لكنها لم تنتشر بعد فى الدول العربية . ويستخدم فى العلاج بها مواد كثيرة مختلفة كلها من مصادر طبيعية كالأعشاب وتضم كذلك مواد غريبة سامة ، مثل الزرنيخ . ويحتاج العلاج بهذه الطريقة لأمرين . فلا بد من وجود طبيب متخصص فى هذا النوع من العلاجات البديلة ووجود صيدلية متخصصة فى تجهيز عقاقير المعالجة المثلية ، حيث إنها تحتاج لطرق تجهيز خاصة .

إن المادة المسببة للأعراض المرضية إذا ما استخدمت في العلاج مباشرة أدت لمتاعب شديدة .. ولذا تُجهَّز المادة أولاً بتخفيفها لتقليل أعراضها الجانبية وهو ما يسمى (potentization) ثم بهزتها داخل أنابيب خاصة وهو ما يسمى (succussion) وينتج عن ذلك محلول مخفف يحمل «طاقة» المادة أو يحمل بصماتها . ثم يجهَّز هذا السائل الناتج في صور علاجية مختلفة . ويفيد هذا النوع من المعالجة في السيطرة على أنواع كثيرة من المتاعب الصحية وبخاصة أمراض النساء ، وأمراض الأطفال ، وكذلك التهابات المفاصل وآلام الظهر.

ما الأعشاب المناسبة لتخفيف ألم الظهر في صيدلية المعالجة المثلية ؟

س



عشب بيلادونا



عشب روتا



عشب أرنيكا

بعض الأعشاب النافعة في علاج ألم الظهر من صيدلية المعالجة المثلية

- ج - هناك أنواع كثيرة . ولكل حالة ما يناسبها .
فعلى سبيل المثال ، تستخدم الأعشاب التالية لهذه الأعراض :
- عشب البيلادونا (أو المرأة الجميلة) .. ويستخدم لحالات الالتهاب المفصلي .
 - عشب الأرنيكا .. ويستخدم لحالات الشد العضلي والقصعات .
 - عشب روتا .. ويستخدم لحالات ألم الظهر المستمر أو المزمن والمصحوب بتوتر بالعضلات أو إصابة بالأوتار .

العلاج بالطاقة المغناطيسية



س
صرنا نسمع عن وسائل مغناطيسية لعلاج ألم الظهر،
فكيف تعمل؟

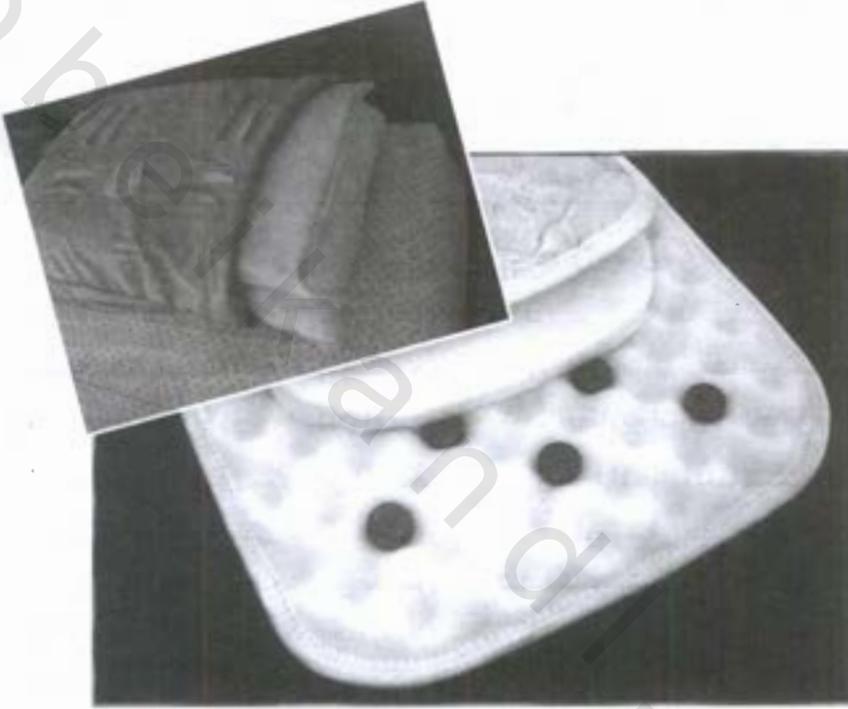
ج - إننا في حقيقة الأمر نقع تحت تأثير مغناطيسي هائل يتمثل في لب الكرة الأرضية الحديدي ، ونستمد طاقة من مجاله المغناطيسي .
وعندما نتعرض لمجالات مغناطيسية محدودة من خلال تلك الوسائل العلاجية ، فإنها تعدم طاقتنا الحيوية أو يكون الأمر أشبه بشحن بطارية لتزويد طاقتها .
وقد استخدمت هذه الفكرة في المعالجة ، ووجد أن هذا المجال المغناطيسي يكسبنا عدة تأثيرات إيجابية مثل تنشيط الدورة الدموية الموضعية، مما يقلل الالتهاب والتورم، ويساعد في التخلص من حمض اللاكتيك الذي يتراكم بالعضلات نتيجة الإجهاد وفرط الاستعمال ويكون مبعثاً للإحساس بالألم .
وفضلاً عن ذلك يحدث تنشيط لإفراز مسكنات الألم الطبيعية (الإندورفينات) .
بل وجد كذلك أن تعريض جزء لمجال مغناطيسي قوى يثبط عملية نقل الألم بالألياف العصبية .

س
ما هي الوسائل المغناطيسية المناسبة في تخفيف
وعلاج ألم الظهر؟

ج - هناك أنواع كثيرة من هذه الوسائل، مثل :
- العصا الكهرومغناطيسية : وهذه عبارة عن جهاز كهرومغناطيسي .. أى يُؤلّد مجالاً مغناطيسياً عند مرور تيار كهربى به (electromagnetic wand).

ويُستخدم في عمل جلسات علاجية لتخفيف ألم الظهر ومساعدة الالتئام .

- الحاشية المغناطيسية : وهذه عبارة عن حاشية (مَرْتَبَة) مزودة بعدد كبير من قطع المغناطيس . وتستخدم للنوم في حالات ألم الظهر لتخفيف الآلام واسترخاء العضلات .



حاشية مغناطيسية مزودة بعدد كبير من أقراص المغناطيس لتخفيف الآلام ومساعدة الشفاء

- حزام الظهر المغناطيسي : وهذا عبارة عن حزام عريض مزود بعدة مغناطيسات يُلف حول الفقرات القطنية (منتصف وأسفل الظهر) ويفيد في تخفيف الآلام الناتجة عن الانزلاق الغضروفي أو تقلص العضلات بهذه المنطقة .

مناعب الظهر
والانزلاق العنبروي
وعرق النسا

الغذاء ومتاعب الظهر



هل هناك ارتباط بين تناول غذاء ما والشكوى من
أم الظهر؟

س

ج - من الواضح أن العوامل البيئية ، والتي من أهمها عامل الغذاء ، ترتبط بكثير من متاعبنا كالشكوى من الصداع ، وأوجاع المفاصل ، ومتاعب العضلات ، والشكوى كذلك من متاعب الظهر . فالذين يعيشون بصفة خاصة في مدن صناعية تكتظ بالسكان ويزيد فيها تلوث الهواء بعوادم السيارات والمصانع ويتناولون أغذية مختلطة بكيماويات ومواد حافظة هم أكثر عرضة لمتاعب الظهر والعضلات بالنسبة للذين يعيشون في بيئة صحية ويتناولون أغذية طبيعية سكان المناطق الريفية والبدو .

كما أن هناك نسبة ليست قليلة من الناس لا تتحمل أجسامهم أغذية معينة (intolerance) أو تصيبهم أغذية معينة بحالة من الحساسية (food allergy) وربما يكون ذلك سبباً خفياً للشكوى المتكررة من الصداع وأوجاع المفاصل وآلام العضلات والتهاب الجلد (إكزيما) والانتفاخ والإسهال وغير ذلك . ومن أبرز هذه الأغذية الألبان، حيث إن بعض الناس لا تتحمل أجسامهم سكر اللبن (اللاكتوز) ولا يستطيعون تمثيله بكفاءة وكذلك القمح والغلل المحتوية على بروتين الجلوتين والذي يعد مصدراً للحساسية لبعض الناس . كما ينطبق ذلك أيضاً على أنواع كثيرة من المواد الكيماوية التي تدخل في صناعة الأجهزة الجاهزة والمعلبة والمحفوظة .

ولكن كيف يمكننا تحديد غذاء معين واعتباره مصدراً لتلك المتاعب ؟

إن هناك اختبارات حساسية يمكن اللجوء إليها . وهناك كذلك طريقة سهلة يمكنك اللجوء إليها وهي مراقبة مدى ارتباط الأعراض .

بتناول غذاء معين (كاللبن مثلاً) ثم الامتناع عن تناوله لمدة أسبوعين ومراقبة ما يحدث .

س وهل هناك أغذية معينة مفيدة للظهر؟

ج - إن الجسم عموماً يحتاج لغذاء صحى متوازن طبيعى يمدّه بقدر معتدل من العناصر الغذائية وبأنواع مختلفة من الفيتامينات والمعادن .
والعظام والعضلات بصفة خاصة تحتاج لتوفير عدة معادن هامة فى الغذاء وأهمها الكالسيوم ، والمغنسيوم ، والبورون ، والنحاس .. كما تحتاج لبعض الفيتامينات الهامة مثل فيتامين (أ) ، وفيتامين (ك) ، وفيتامين (ب) المركب . إن متاعب العضلات قد ترتبط أحياناً بنقص الماغنسيوم الذى يتحكم فى انقباضاتها وقيامها بعملها .. ونقص الكالسيوم يحفز على الإصابة بهشاشة العظام .
وبصفة عامة يجب للحصول على هذه المغذيات اللازمة تناول قدر كاف من الألبان ومنتجاتها كالزبادى وتناول الخضراوات الورقية كالجرير والبقونس والكرفس وكذلك توفير الحبوب والبذور كالعُدس واللوييا وبذور السمسم والقرع العسلى ودوّار الشمس .

س هل هناك علاقة بين كثرة تناول الدهون وألم الظهر؟

ج - إن الألم يحدث نتيجة التهاب والذى يمثل رد فعل من الجسم تجاه الإصابة .
وقد وجد أن كثرة تناول الدهون الحيوانية كالمتوافرة فى اللحم الأحمر ومنتجات اللحوم عموماً تزيد من قوة رد الفعل أى تجعل الالتهاب أشد وأوضح وبالتالي يكون الألم أكثر حدة .

بينما وجد أن الدهون الموجودة بالأسماك الدسمة (أوميغا - 3) كالسالمون والماكريل والسردين تقلل من رد الفعل الالتهابى . ولذا يجب أن تكون أغلب الدهون التى نتناولها فى حالة الشكوى من ألم الظهر (أوفى الحالات العادية كذلك) مأخوذة من الأسماك الدسمة بالإضافة للدهون المفيدة كذلك والتى تتوافر فى البذور والمكسرات مثل بذور دوار الشمس وبذور الكتان أو الزيت الحار الذى يستخرج من هذه البذور .

س ما مواصفات الغذاء المثالي لمن يعاني من ألم الظهر بصورة متكررة؟

ج - يجب أن يشتمل هذا النظام على كمية وفيرة من الخضراوات والفواكه للحصول على قدر كاف من مختلف المعادن والفيتامينات .

كما يجب أن تزيد به نسبة الدهون (أو الزيوت) السمكية كما ذكرنا.

ويجب أن يستثنى هذا النظام تناول الكافيين بكثرة (كالموجود بالقهوة والشاي والشيكولاتة) ، والامتناع عن التدخين ، والحد من تناول الأغذية المحفوظة والجاهزة.

وفي بعض الحالات ، وُجد أن امتناع المرضى عن تناول مجموعة معينة من النباتات التي تُصنّف تحت عائلة نباتية تسمى (nightshade family) يحدث تأثيراً إيجابياً حيث يقلل الإحساس بالألم .

ومن أبرز أفراد هذه العائلة النباتية : الطماطم ، والبطاطس ، والفلفل الرومي .

فاختبر مدى ارتباط الألم بتناول هذه الأغذية ، أو جرّب الامتناع عن تناولها مؤقتاً وراقب ما سوف يحدث .

كما أن هناك مكملات غذائية مفيدة يمكن ضمها للنظام الغذائي، مثل مستحضرات الفيتامينات والمعادن عموماً ومثل مستحضر جلوكوزامين.. وهذا عبارة عن مادة طبيعية تقوى الغضاريف وتقلل من التهاب المفاصل.

س هل هناك أعشاب معينة تفيد في تخفيف ألم الظهر؟

ج - إن من أفضل المشروبات العشبية التي يمكنك تناولها لتخفيف الألم المرتبط عموماً بالمفاصل والعضلات والأمراض الروماتيزمية مشروب الزنجبيل والقرفة. لقد ثبت أن الزنجبيل يحتوى على كيماويات تثبّط من تأثير البروستاجلاندينات المرتبطة بالإحساس بالألم . كما يمكن عمل كمادات دافئة من شاي الزنجبيل على المواضع المؤلمة من الظهر لمساعدة استرخاء العضلات وتسكين الألم .

كما يستخدم زيت الكافور كدهان للمناطق المؤلمة .

العقاقير المستخدمة في علاج مناعب الظهر



س ما الدور الذي تلعبه العقاقير في علاج مناعب الظهر؟

ج - إن أغلب حالات ألم الظهر تستجيب للشفاء بمجرد الالتزام بالراحة وعمل بعض العلاجات الطبيعية، ويمكن معها استخدام بعض مسكنات الألم الشائعة (كالإسبرين ، والباراسيتامول ، ومضادات الالتهاب غير الستيرويدية) لتخفيف الشكوى من الألم .

أما في الحالات الشديدة والتي تتميز بألم مبرح شديد فتستخدم مجموعة من العقاقير لتخفيف معاناة المريض من الألم، وقد يلجأ الطبيب لحقن عقاقير بمكان الالتهاب لوقف الإحساس بالألم .

فدور هذه العقاقير بصفة عامة هو تسكين الألم وتخفيف الالتهاب لكنها لا تعالج عادة جذور المشكلة كما في حالات الانزلاق الغضروفي والتي تلتئم عادة تلقائياً مع الالتزام بالراحة .

س ما أبرز أنواع العقاقير المستخدمة في علاج مناعب الظهر وما أضرارها الجانبية ؟

ج - هذه مثل :

- مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (NSAIDs) مثل ديكلوفيناك (كالفولتارين والديكلوفين) وبيركسيكام (كالفلدين) .. وهذه تؤخذ في صورة أقراص أو أقماص شرجية أو حقن بالعضل، ومن أضرارها الجانبية المحتملة حدوث اضطراب

بالمعدة وربما قرحة، ولذا لا يفضل استخدامها للذين يعانون من متاعب بالمعدة أو تستخدم بحذر .. كما أن استخدامها لفترات طويلة يضر بسلامة الكبد والكلية .
تفيد هذه العقاقير في تخفيف الألم والالتهاب بمكان الإصابة .

- مُرخيات العضلات : وهذه تستخدم بغرض تخفيف تقلص العضلات بمكان الإصابة والذى هو فى الحقيقة المصدر الأساسى للألم فى أغلب الحالات .
ومن أمثلتها : أورفينادرين .. كما يمكن استخدام المهدئات مثل ديازيبام كمخريات للعضلات .

وتستخدم هذه العقاقير فى صورة أقراص وبجرعات محسوبة على حسب ما يراه الطبيب ويمكن استخدامها فى صورة حقن فى الحالات الشديدة . ومن أضرارها الجانبية حدوث حالة من الهمدان وربما الدوران والصداع وقد تؤدى كذلك لاضطراب الرؤية . ولا ينبغى استخدام هذه العقاقير بين كبار السن إلا تحت إشراف طبي .

- العقاقير المخدرة : وهذه تستخدم فى حالات الآلام المبرحة وتشتمل على المورفين وأشياء المورفين (narcotics) وهذه تثبط الإحساس بالألم ولكنها تحمل خطورة الإدمان، ولذا ينبغى استخدامها لفترات مؤقتة وتحت إشراف طبي .

- مضادات الاكتئاب : إن الاكتئاب يمكن أن يعلن عن نفسه فى صورة الإحساس بألم مستمر أو متكرر بالظهر ، بالإضافة لأعراضه الأخرى . والإحساس بألم يزيد من الاكتئاب فيدخل المريض فى دائرة مغلقة .

ولذا فإنه بعلاج الاكتئاب فى هذه الحالات ينخفض الإحساس بالألم .
ويستخدم لهذا الغرض عقاقير كثيرة متنوعة من أفضلها المجموعة الحديثة من تلك العقاقير التى تعمل على مادة سيروتونين بالمخ (SSRIS) ومن أمثلتها عقار فلوكستين .

- العلاج بالحقن الموضعى : حيث يستخدم عقار الكورتيزون مع مخدر موضعى فى حقن جزء محدد يكون مصدراً للألم .. وعادة تستخدم هذه الطريقة فى حالات الالتهاب المزمن بعضلة محددة من عضلات الظهر . كما يمكن إجراء حقن قناة النخاع الشوكى (epidural) لوقف الإحساس بالألم فى حالات الانزلاق الغضروفى . وهذه الطريقة تحتاج لمهارة خاصة وتعطى إحساساً مؤقتاً بالراحة يستمر لبضعة أسابيع .

جراحات الظهر والعنق

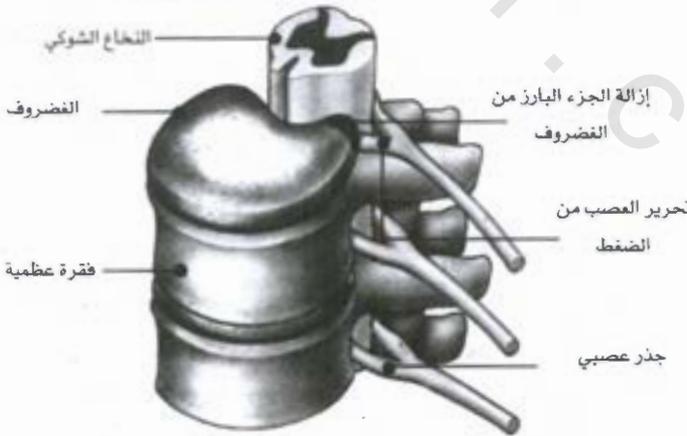


س أعانى من انزلاق غضروفى .. فهل لابد من إجراء جراحة ؟

ج - إن أغلب حالات الانزلاق الغضروفى لا تحتاج لجراحة وأغلبها يشفى تلقائياً مع مجرد الالتزام بالراحة .

ولكن إذا كان هناك ضغط شديد على جذر عصب مسبباً آلاماً مبرحة مستمرة أو متكررة من وقت لآخر ، فقد ينصح الطبيب المعالج حسبما يرى من الفحوص اللازمة ، كأشعة الرنين المغناطيسى بضرورة إجراء جراحة لوقف المعاناة والآلام .

س كيف تُجرى جراحة الانزلاق الغضروفى ؟



ج - إن أغلب جراحات الظهر عموماً تتمثل فى جراحة علاج حالات الانزلاق

الغضروفي .. وأغلب هذه الحالات تُعالج جراحياً بطريقة استئصال الجزء البارز من الغضروف (discectomy) .

فى هذه الجراحة ، يقوم الجراح بعمل شق جراحى لكشف الأربطة المدعمة للفقرات ثم يقوم بعناية شديدة بعمل فتحة خلالها لكشف الفقرات والأعصاب .. ثم يقوم باستئصال الجزء البارز من الغضروف، بينما يبقى أغلبه سليماً بمكانه .. ثم يقوم بخياطة الأربطة والعضلات والجلد .

وفى الوقت الحالى ، تُجرى عملية استئصال الغضروف بالمنظار من خلال عملية جراحية دقيقة (microsurgery) يُعمل من خلالها فتحة صغيرة بطول 2.5 سم تقريباً مع استخدام أدوات جراحية مصممة خصيصاً لهذا الغرض .

س لماذا تعتبر جراحات العنق أكثر خطورة من جراحات الظهر؟ ومتى تُجرى فى حالات الانزلاق الغضروفي؟

ج - إن العنق يمر خلاله شبكة من الأعصاب تتحكم فى الأطراف الأربعة (الذراعان والرجلان) ولذا فإن جراحات العنق إن لم تُجرى بمهارة كافية ودقة شديدة يمكن أن تتسبب فى إصابة الأطراف الأربعة بالشلل .

والجراحة الشائعة من تلك الجراحات هى إزالة الغضروف بأكمله وعمل التئام للفقرات (fusion surgery) . وتُجرى فى حالة وجود انزلاق غضروفي مسبباً ضغطاً على النخاع الشوكى وهو ما يتسبب بدوره فى حدوث آلام شديدة بالكتف والذراع وتميل وربما ضعف بعضلات اليد .

س لماذا يُزال الغضروف بأكمله فى جراحات العنق؟

ج - إن الغضاريف الموجودة بالعنق أصغر حجماً من الغضاريف الموجودة بالظهر . ولذا فإن إزالة الغضروف بأكمله لا يترك خلفه فجوة كبيرة وإنما يترك فجوة ضيقة صغيرة يعقبها حدوث اندماج أو التصاق بين الفقرتين الفاصل بينهما . وحتى يتم ذلك يضطر المريض بعد الجراحة لاستخدام رقبة (collar) لعدة أشهر حتى يكتمل اتصال الفقرتين ببعضهما .

س ما الاحتياطات الواجب مراعاتها بعد جراحات الظهر؟

ج - بعد الجراحة يُعطى المريض عقاقير مسكنة ، ويخضع لفترة من الراحة ، ولكن لا ينبغي أن تكون طويلة . إنه بعد أنجح الجراحات لا ينبغي أن تتوقع الحصول على «ظهر جديد» حيث إن عضلات الظهر ، نتيجة الرقود لفترة طويلة ونتيجة الجراحة نفسها ، تتعرض للضعف وتحتاج لتقوية ، ولذا يجب ألا تطول مدة الرقود وأن يبدأ المريض فى العلاج الطبيعى فى أقرب وقت ممكن لاستعادة لياقته العضلية .

وبعد الجراحة ، عادة ما يضع المريض حزاماً ضاغطاً (كورسيه) يكون الغرض منه الحد من حركة الظهر لمقاومة الألم وخفض العبء الواقع على عضلات الظهر وجعل الظهر مفروداً .

ولنفس هذه الأغراض تُوضع رقبة بعد جراحات العنق .

والحقيقة أن بعض الأطباء يعترضون على استخدام هذه الوسائل ، حيث يرون أنها تزيد من ضعف العضلات وتؤدى لتيبس المفاصل .

ولكن بصفة عامة يمكن استخدامها لأقصر فترة ممكنة على حسب كل حالة .

ومن البديهي أنه ينبغي استخدام الظهر بعناية بعد الجراحة فلا يجب المجازفة برفع أحمال ثقيلة أو اتخاذ أوضاع غير سليمة تضر بسلامة الظهر .

مناخات الظهر
والانزلاق العنقوي
وعرق النساء

المراجع

المراجع العربية:

- 55 وصفة طبيعية لمقاومة وعلاج آلام الظهر والرقبة - دكتور أيمن الحسيني.
- هل تعاني من ألم الظهر؟ - دكتور أيمن الحسيني.
- جلسات التدليك والمساج - دكتور أيمن الحسيني.

المراجع الأجنبية:

- Better Back, Dr. john Tanner.
- Back Problems, Nigel Howard.
- The Good Back Book, Renita Fehrsen - Du Toit.
- Beating Back Pain, Dr john Tanner.

الفهرس

3	مقدمة
5	ماذا تعرف عن عمودك الفقري؟
14	هؤلاء أكثر عرضة لألم الظهر
19	استعمال الظهر بطريقة صحيحة
26	متاعب عضلات الظهر
31	متاعب غضاريف الظهر
35	الانزلاق الغضروفي
38	متاعب الأعصاب المرتبطة بالعمود الفقري
43	متاعب أربطة الفقرات
46	متاعب فقرات الظهر
51	نوبات ألم الظهر
58	الرياضة والظهر
61	فن تدليك الظهر
73	تخفيف ألم الظهر بالتأمل والاسترخاء
75	العلاج الطبيعي لمتاعب الظهر والرقبة
83	العلاج بطاقة الأعشاب والمواد الطبيعية
85	العلاج بالطاقة المغناطيسية
87	الغذاء و متاعب الظهر
90	العقاقير المستخدمة في علاج متاعب الظهر
92	جراحات الظهر والعتق
95	المراجع