

آلام الظهر.. أسبابها وسبل العلاج والوقاية



وكالات - الإمارات 71
تاريخ الخبر: 2022-12-27

تعدّ آلام الظهر مشكلة صحّية يعاني منها عدد كبير من الناس في أوقات مختلفة في حياتهم لأسباب متنوعة، الأمر الذي يتطلب معرفة سبل العناية والوقاية منها.

وفي هذا الشأن، قدم الطبيب الفلسطيني رأفت زهير، أخصائيّ أمراض العظام بمستشفى "ميديكانا الدولي" في إسطنبول، مجموعة نصائح وتعريفات متعلقة بالمشكلة، وفقاً لوكالة "الأناضول" التركية.

يقول زهير إنه "يمكن تعريف آلام الظهر بأنها الآلام الموجودة أسفل الظهر، وفي بعض الأحيان تكون عند نقطة معينة في أسفل الظهر، أو قد تمتدّ إلى الفخذين أو الطرفين السفليين".

ويضيف الطبيب أن "آلام الظهر قد تكون من العضلات، أو من أربطة العمود الفقري، أو

الغضروف الذي بين العضلات".

"نوعان"

بحسب الطبيب ضهير، تقسم آلام الظهر إلى نوعين:

آلام حادة مدتها أقل من 6 أسابيع، تترأ نتيجة حادث ما أو بعد رفع أشياء ثقيلة، وهي غير مرتبطة بالنشاطات اليومية.

ويوضح الضهير أن 80 بالمئة من الناس يتعرّضون في حياتهم إلى آلام أسفل الظهر ولو لمرة واحدة، معظم هذه الآلام تختفي بعد 3 - 4 أسابيع.

الآلام المزمنة، التي تستمرّ مدة 3 شهور، وتحدث معها تغيّرات في العمود الفقري.

"الأسباب"

أما أسباب آلام الظهر فيشرحها الطبيب على الشكل التالي:

1- الإصابات: يقصد بها الحوادث أو السقوط من الأعلى ما يؤدي إلى كسور في فقرات الظهر السفلية، ومع كسور في أعلى الفقرات القطنية أو الإصابات الناتجة عن حمل أشياء ثقيلة تؤدي إلى آلام أسفل الظهر.

2- الغضروف (الديسك): هي آلام أسفل الظهر عند الأشخاص الذين يرفعون أشياء ثقيلة باستمرار أو الأشخاص الذين يعملون مع انحناء في الظهر عند العمل أو ناتج عن الوزن الزائد، وهذه الآلام تمتد إلى أسفل الطرفين السفليين مع وجود خذلان بأحد الطرفين وآلام عند المشي وعند الحركة والنشاطات اليومية.

3- انزلاق الفقرات: بين الفقرات القطنية الرابعة والخامسة أو الخامسة والعزيرية الأولى، ما يؤدي إلى آلام أسفل الظهر عند المشي، بسبب ضعف المرابط في العمود الفقري، وصولاً إلى ضغط على النخاع الشوكي.

4- تضيق القناة الشوكية: وهو ضغط شديد على النخاع الشوكي ناتج عن الغضروف، وكذلك عن "تخشّب" مرابط الفقرات، حيث يشكو المريض من آلام مع خذلان (عدم القدرة) عند

المشي مسافة قصيرة.

وعندما ينحني المريض إلى الأمام لمدة قصيرة، تختفي آلامه ويستطيع مواصلة المشي، كما أنها تختفي بمجرد الجلوس.

5- هناك أسباب متعلقة بأمراض الروماتيزم والالتهابات الجرثومية لفقرات العمود الفقري، وكذلك الأورام التي تنتشر في العمود الفقري لدى كبار السن.

"سبل الوقاية"

يذكر الضهير عددًا من السبل التي يمكن اتباعها للوقاية من آلام العمود الفقري، على الشكل التالي:

- 1- الحركة وممارسة الرياضة تساعد على تقوية أربطة وعضلات العمود الفقري.
- 2- الوضعية الصحيحة للجلوس وخاصةً أثناء العمل، حيث ينبغي الجلوس بوضعية معتدلة وعدم الانحناء إلى الأمام.
- 3- أثناء الوقوف يساعد الحذاء المناسب على تخفيف الضغط على الفقرات، وفي هذا الإطار ينصح الطبيب بالابتعاد عن الأحذية ذات الكعب العالي.
- 4- التغذية الصحية تؤدي إلى رفع مناعة الجسم وعدم زيادة الوزن، وهو ما يؤدي بدوره إلى منع حصول آلام في الظهر.
- 5- النوم لمدة صحية ومناسبة، مع العناية باختيار فراش مريح ومناسب.



UAE71NEWS