

آلام أسفل الظهر ثمن العادات الخاطئة



تحقيق: راندا جرجس

يعتبر أسفل الظهر مصطلحاً شائعاً يعبر عن المنطقة الموجودة أسفل القفص الصدري أو الصدر خلف الجسم. وتشير الدراسات إلى أن مشكلة آلام هذه المنطقة منتشرة بين 80% من البالغين، وتوضح الأبحاث أن هذه الآلام لا تعتبر دليلاً على وجود حالة مرضية خطيرة في معظم الحالات، وعلى الأغلب يختفي الألم في غضون ستة أسابيع مع بعض الراحة والمسكنات، ويمكن أن يتفاوت حدوثه من وقت لآخر نتيجة العادات الخاطئة عند الجلوس أو الوقوف أو الحركة، مع مراعاة استشارة الطبيب وإجراء الفحوص اللازمة عندما تكون الآلام مزمنة، وفي السطور القادمة يسلط الخبراء والاختصاصيون الضوء على هذا الموضوع تفصيلاً.

يقول د.شارث كومار، أخصائي جراحة الأعصاب والعمود الفقري، إن آلام أسفل الظهر من المشكلات الشائعة التي تصيب عدداً كبيراً من الأشخاص حول العالم، وتستهدف 80% من البالغين في مرحلة مختلفة من حياتهم، كما تُعد أحد الأسباب الرئيسية للإعاقة وفقاً للدراسات الطبية.

د.شارات كومار

ويضيف: تشمل أعراض آلام الظهر، آلام العضلات، والإحساس بالحرقة أو الطعن في المنطقة المصابة، وربما تمتد الآلام إلى أسفل الساق، ويزداد سوءاً مع الانحناء، أو الالتواء، أو الرفع، أو الوقوف، أو المشي، وفي بعض الأحيان يكون هناك ضغط كبير مرتبط بضغط الأنسجة العصبية، ما يؤدي إلى اضطرابات في الأمعاء والمثانة، وصعوبة في إفراغ أو حبس البول، والإمساك الحاد في الحالات الشديدة.

يوضح د.كومار أن أسباب الإصابة بآلام أسفل الظهر تنجم عن حركات العمود الفقري غير الطبيعية وتشمل الهياكل الشوكية، مثل: مفاصل الوجه، الأقراص الفقرية، الأجسام الفقرية، الأربطة، العضلات، والأنسجة الرخوة، ما يؤدي إلى التشوه والكسر وتضاعف الألم.

ويتابع: تعد التواءات الأربطة وسلالات العضلات أو الأوتار من أكثر الأسباب شيوعاً للإصابة بآلام أسفل الظهر الحادة التي تليها تدلي القرص الغضروفي، وتجدر الإشارة إلى أن بعض الحالات التي لا يمكن فيها تحديد سبب المشكلة، ويوصف المرض على أنه مجهول السبب.

ويشير إلى أن بعض مشاكل أسفل الظهر، تتطلب عناية طبية، ومنها: العمود الفقري التنكسي، داء القرص التنكسي، تشوه العمود الفقري القطني، كالحذاب والجنف، والكسور التي تشمل الفقرات القطنية، هشاشة العظام، انزلاق الفقرات، والتسبب في الانزلاق الفقاري، والالتواء العضلي.

خطة التداوي

يرى د.نيكولا فاجيك، أخصائي جراحة العظام، أن خطة التداوي لآلام الظهر في المراحل الأولى التي تظهر في الخلف، من دون التقدم إلى الأطراف السفلية، يعتمد على تناول الأدوية المضادة للالتهاب لعدة أيام مع إجراءات العلاج الطبيعي، وتعلم القيام بالتمدد المناسب، كما يفيد الوخز بالإبر في تخفيف الألم.

د. نيكولا فاجيك

ويضيف: يجب على المريض تجنب الأنشطة التي تضغط على الظهر مثل الانحناء ورفع ودفع وسحب الأشياء الثقيلة، والتمارين مثل الجري والقفز السريع، وجميع الرياضات التي تسبب الألم، وفي حال استمرار المشكلة، فيجب إجراء الفحوص الطبية اللازمة في عيادة الطبيب المختص، وعمل الأشعة السينية، وربما تحتاج بعض الحالات إلى التصوير بالرنين المغناطيسي والتصوير المقطعي.

يشير د.فاجيك إلى أن آلام الظهر تكون أكثر حدة لدى الأشخاص الذين يجلسون لفترات طويلة، وخاصة في العمل أو أثناء قيادة السيارة، ولذلك يحتاج المريض إلى مواصلة التمارين المنتظمة والأنشطة الرياضية منخفضة التأثير مثل: السباحة لمدة 30 دقيقة يومياً على الأقل، وعدم الانحناء فوق لوحة المفاتيح أو طاولة العمل، والجلوس في وضع مستقيم، مع استرخاء الكتفين ودعم الجسم على الجزء الخلفي من الكرسي المناسب لدعم الظهر، ووضع وسادة أو

منشفة ملفوفة بين أسفل الظهر والمقعد، والوقوف كل 30 دقيقة وممارسة تمارين الإطالة، ويُفضل عدم النوم على المعدة، ولكن على الجانب مع الوركين المرنين إن لم يكن وسادة غير مريحة بين الساقين

أسباب تفاقم المشكلة 4

يعاني آلاف الأشخاص على مستوى العالم مشاكل آلام أسفل الظهر، وتستهدف هذه المشكلة الشخص مرة على الأقل في حياته، وتتفاوت الأعراض من ألم حاد ومفاجئ إلى شديد، ما ينجم عنها عدم التمكن من الحركة أو الوقوف. وتتمثل -: الأسباب الشائعة لهذه الآلام في

عدم العناية بوضعية الجلوس السليمة والمشي والانحناء للأمام أو رفع وسحب وحمل الأشياء الثقيلة في المنزل في 1. تفاقم آلام أسفل الظهر

المبالغة في أداء التمارين الرياضية من أهم الأسباب في التي تزيد من هذه المشكلة، وكذلك الجلوس لفترة طويلة. 2. على مقعد غير مريح في العمل وعدم إجراء تمارين عضلية بشكل منتظم، وتغيير الوضعيات في العمود الفقري بشكل مفاجئ.

تزيد فرص الإصابة لدى الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن المفرطة، ومن لا يستخدمون المراتب الطبية. 3. للنوم

ترتبط آلام أسفل الظهر مع بعض المشكلات المرضية المزمنة، وتكون عرض أساسي في الإصابة، ومنها: عرق النسا. 4. الذي يبدأ من هذه المنطقة بالخلف، ويمتد إلى الفخذ والساق وذلك عند حدوث ضغط على جذر العصب الوركي، وأيضاً فتق النواة اللبية (الديسك) لفقرات العمود القطني، وتضيق القناة الشوكية، التهاب الفقار، آلام العضلات الليفي