

الانزلاق الغضروفي.. أسباب متنوعة لآلام مبرحة



«القاهرة:» الخليج

تعد أوجاع الظهر الأكثر شيوعاً وإيلاماً، فهي تصيب العديد من الناس، خصوصاً الذين يتبعون أسلوب حياة غير صحي.

وتكون آلام الظهر مبرحة، وتؤثر كثيراً في سلامة الحركة، وقد تؤدي إلى عدم القدرة على ممارسة الحياة بطريقة طبيعية

تزداد المشكلة عندما لا يقتصر الألم على منطقة الظهر، ويمتد إلى مناطق أخرى من الجسم، خصوصاً الساقين والقدمين

وتفسر الهيئة العامة للرعاية الصحية في مصر، آلام الظهر، بعدة أسباب، منها حدوث شد وتوتر في العضلات والأربطة، أو هشاشة بالعظام، أو التهاب في المفاصل، أو ظهور عرق النساء؛ لكن الأخطر هو أن تكون آلام الظهر ناجمة عن مشكلات في العمود الفقري، تتطور إلى مرحلة الانزلاق الغضروفي الذي يسبب آلاماً مبرحة قد تفوق القدرة على

التحمل.

ويحدث الانزلاق الغضروفي عند بروز الأقراص الغضروفية الموجودة بين فقرات العمود الفقري، فهذه الأقراص هي المسؤولة عن تقليل الاحتكاك بين الفقرات، ومن ثم فإن حدوث البروز يعطل جانباً كبيراً من وظيفتها، فيحدث الألم وتكشف الهيئة أن أعراض الانزلاق الغضروفي تختلف، بحسب نوعية أو مكان الإصابة، فهي قد تحدث في أعلى العمود الفقري، أو في المنطقة القطنية

وتتمثل أهم أعراض الانزلاق عموماً، في الشعور بالألم في منطقة الظهر، ويمتد إلى الساقين

ويزداد الألم صعوبة عند المشي لمسافات طويلة، ثم يتفاقم ليلاً أو عند القيام ببعض الحركات، ويكون هذا الألم مصحوباً بالتنميل

وقد تظهر أعراض أخرى في بعض الحالات المتقدمة للانزلاق الغضروفي، مثل ضعف العضلات، وصعوبة التحكم في عمل المثانة

وقد يتطور الأمر في المراحل المتقدمة إلى حالة السلس البولي، وعدم القدرة على التحكم في المثانة

ويوجد نوعان من الانزلاق الغضروفي، هما: العنقي، والقطني. ويحدث الانزلاق العنقي، نتيجة ضعف أو تيبس في عضلات الرقبة، مما يؤثر في تحريكها بصورة طبيعية، أو يحدث بسبب بروز قرص غضروف أو أكثر بين الفقرات العنقية

ويبدأ الألم عادة في منطقة العنق، ثم يمتد إلى الصدر؛ حيث يؤثر في القدرة على التنفس السليم، ويزداد الألم شدة عند العطس أو الكحة

ويعد الانزلاق القطني، الأكثر شيوعاً، ويحدث بسبب بروز الأقراص الغضروفية، مما يتسبب في الشعور بالألم في المنطقة السفلى، ثم يمتد كذلك إلى الساقين والقدمين

ويكون الألم مصحوباً بالتنميل والخدر، وضعف في العضلات، ما ينعكس على صعوبة الوقوف أو المشي، وخصوصاً لفترات طويلة

ويلجأ الأطباء إلى علاج آلام الظهر باستخدام تقنيات غير جراحية منها التردد الحراري، وحقن جذور الأعصاب، تحت إشراف طبيب متخصص في التخدير وعلاج الألم

ويتم علاج الانزلاق الغضروفي، بحسب تطور الحالة، ففي البداية يكون العلاج بحقن جذور الأعصاب، لكن الحالات المتقدمة، التي لا تستجيب للعلاج، فتحتاج إلى تدخل جراحي

تعد حقن جذور الأعصاب، من أحدث الطرق غير الجراحية لعلاج آلام الانزلاق الغضروفي، كما أنها طريقة آمنة، وغير مصحوبة بآثار جانبية، وتتم عملية الحقن تحت تأثير مخدر موضعي، بتوجيه من الأشعة التداخلية، التي تعطي صورة دقيقة للأعصاب، لضمان أفضل النتائج. وتتم العملية بأكملها خلال ربع ساعة

وينصح الأطباء عموماً بضرورة تلافى آلام الظهر، والانزلاق الغضروفي دائماً، عن طريق ممارسة الرياضة بانتظام، خصوصاً المشي، مع الجلوس بطريقة صحية، والمحافظة على وزن مناسب، مع ضرورة تجنب حمل الأشياء الثقيلة، والتحركات العنيفة، التي تؤذي الظهر والعمود الفقري.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.