

أسفل الظهر.. آلام تصيب الملايين



يعاني ملايين الأشخاص ألم أسفل الظهر على مستوى العالم، حيث يعتبر من الظواهر المرضية المنتشرة نتيجة كثرة المسببات والعوامل التي تؤدي إلى حدوث هذه المشكلة، فيمكن للجلوس الخاطئ فترة طويلة أن ينجم عنه هذا الألم. يتجاهل الكثير من المصابين هذه المشكلة رغم المعاناة، على اعتبار أنها مشكلة طارئة وسوف تزول، رغم أنها في بعض الحالات يمكن أن تكون مؤشراً على احتمال وجود خطر آخر، ولذلك ينبغي الاهتمام بهذه الحالة والتعرف إلى مسبباتها.

نتناول في هذا الموضوع غالبية حالات ألم أسفل الظهر، والعوامل والأسباب التي تؤدي إلى الإصابة بها، وأنواعها والأعراض التي تظهر، مع بيان طرق الوقاية والإرشادات المقدمة من المختصين للحماية من هذه المشكلة، وكذلك أساليب العلاج المنزلية والطبية للتخلص من هذه المشكلة.

حول ذلك النوع من الآلام يقول الدكتور رائد السروري استشاري جراحة العظام والمفاصل: «يحدث ألم أسفل الظهر بسبب الإصابة ببعض الأمراض وكذلك عند التقدم في العمر، وفي حالة رفع أحمال ثقيلة، والانحناء والقيام بصورة خاطئة، والنوم بوضع غير سليم والبقاء في حالة الجلوس فترات طويلة، أو الوقوف أيضاً، بالإضافة إلى العديد من الأسباب.

يضيف الدكتور السروري: يسهل عند التعامل مع هذه المشكلة التخفيف من الألم الذي يحدث، وذلك باتباع نصائح

المتخصصين والأطباء، ويتوفر بعض الطرق المنزلية للوقاية من الإصابة بالحالات العابرة منها، ويجب استشارة الطبيب إذا استمر الألم أكثر من 8 أيام أو عند حدوثه بشكل حاد

حاد ومزمن

يوضح الدكتور السروري: تعد آلام أسفل الظهر من المشاكل المرضية واسعة الانتشار، حيث تبين أحدث الإحصاءات أن حوالي 73% من سكان العالم يعانون درجات مختلفة من آلام أسفل الظهر، وتؤدي هذه المشكلة إلى الغياب عن العمل والدراسة في كثير من دول العالم.

وكشفت دراسة حديثة لمنظمة الصحة العالمية أن آلام أسفل الظهر تعد من الأمراض التي تمثل عبئاً على حياة الأشخاص، ضمن 10 أمراض تسبب هذا الأعباء، لأن هذه المشكلة تمتد من أسفل القفص الصدري إلى نهاية الفقرات القطنية.

ويكون هذا الألم شديداً وقاسياً لدى غالبية الحالات ومعظم الأوقات، ورغم ذلك يسهل الشفاء منه دون علاج ولا أدوية، وفي حالة تأخر زواله لا بد من اللجوء إلى الطبيب لاتخاذ اللازم في وصف الأدوية والعلاج المناسب. يشير الدكتور السروري إلى وجود أنواع من ألم أسفل الظهر، وأشهرها نوعان الأول ألم حاد وهو النوع الشديد الذي يستمر من 4 أيام إلى عدة أسابيع، والنوع الثاني وهو ألم مزمن، ويستمر هذا النوع حوالي 3 أشهر أو الذي يمتد إلى فترة طويلة، ولكن الألم أقل من النوع الحاد

تمزق العضلات والأربطة

يضيف: «تتوفر الكثير من العوامل والأسباب والمحفزات التي تؤدي إلى الإصابة بمشكلة ألم أسفل الظهر، منها ما يتعلق بحالة الألم الحاد غير المزمن والأخرى التي تؤدي إلى الألم المزمن». يحدث الألم الحاد غير المزمن نتيجة التواء وإجهاد العضلات وتمزق الأربطة وتمدها، وهي من أكثر وأشهر مسببات هذا النوع، وهي ليست خطيرة على المصاب، ولكن الألم الذي يصدر عنها قاسٍ وشديد. وتتنصر وتتمزق العضلات والأربطة بسبب حمل الأشياء الثقيلة، والوضع غير الصحيح للعمود الفقري أثناء حمل أي شيء والنهوض به، بالإضافة إلى الحركات السريعة المفاجئة التي تضغط على منطقة أسفل الظهر، والسقوط والإصابات الرياضية، في التمارين التي يحدث فيها التواء للجسم. على سبيل المثال النزول المفاجئ - دون تهيئة الجسم أو التسخين - إلى صالات الألعاب الرياضية أو ملعب الجولف، تعد من أكثر الأسباب شيوعاً لإجهاد العضلات المفرد، وذلك يقود مباشرة إلى حدوث آلام أسفل الظهر، ويلاحظ ذلك على الأفراد الذين لا يمارسون الرياضة لفترة، ثم يعودون إلى الملاعب بصورة مفاجئة. ومن الأسباب أيضاً الجلوس فترات طويلة واتخاذ أوضاع غير صحيحة فترة طويلة، وكذلك الوقوف ساعات ممتدة، وأيضاً زيادة الوزن، ونمط الحياة الذي يتسم بالكسل وعدم الحركة والنشاط، وبعض المهن التي تحتاج إلى حمل أثقال باستمرار.

يمكن أن تسبب حمل الحقيبة المدرسية ألماً أسفل الظهر، رغم أن الحمل يكون على الكتف، ولكن منطقة أسفل الظهر تساعد الجزء العلوي في الحمل، بالإضافة إلى أن هذه المنطقة هي التي تتحمل الأوزان الزائدة لهذه الحقائق، واستمرار هذه العادة يؤدي إلى الإصابة بألم أسفل الظهر الحاد.

والتقدم في السن أيضاً من مسببات هذه المشكلة، لأن الوصول إلى سن الشيخوخة يضعف عضلات أسفل الظهر، ويعرض المسن للكثير من الإصابات والمشاكل في منطقة أسفل الظهر

الانزلاق الغضروفي

حول الأسباب التي تؤدي لحدوث هذه الآلام يقول الدكتور سعيد حامد اختصاصي طب وجراحة العظام: «توجد الكثير من الأسباب أيضاً التي تؤدي إلى إصابة الشخص بنوع الألم المزمن أسفل الظهر، وهذا النوع غالباً ما يتجاوز 12 أسبوعاً من الألم، ويحتاج إلى تدخل طبي من أجل الوصول إلى درجة من الشفاء».

يضيف: «تعد الإصابة بمرض الانزلاق الغضروفي أحد مسببات الألم المزمن لأسفل الظهر، وينتج عنه تآكل وتلف القرص الغضروفي، ومهمته الفصل بين فقرات العمود الفقري، وبالتالي يحدث ضغط على الأعصاب يسبب هذا الألم». وكذلك حدوث مشكلة الانزلاق الفقاري، بمعنى انزلاق فقرة من العمود الفقري إلى الأمام فوق الفقرة التي تليها، وهذه الحالة أيضاً تحدث ضغطاً على الأعصاب وألم أسفل الظهر.

إصابة الشخص بمشكلة هشاشة العظام تؤدي إلى حدوث كسور في العمود الفقري، والشعور بألم أسفل الظهر، كما أن مشكلة ضيق العمود الفقري حول النخاع الشوكي يضغط على الأعصاب.

يوضح الدكتور سعيد أن حدوث الصدمات والرضوض يؤدي لألم أسفل الظهر المزمن، ومنها الكسور الشديدة والخلع في العمود الفقري، والصدمات التي تحدث بعد السقوط أو حوادث السير، وكذلك الكسور التي تسبب ضغطاً مثل كسور الفقرات الأسطوانية؛ وتحدث ألماً شديداً

التشوهات والعيوب

يشير د. حامد إلى أن إصابة العمود الفقري بالتشوهات والعيوب يؤدي إلى الألم المزمن أسفل الظهر، لأن هذه العيوب يمكن أن تؤدي إلى ضيق العمود الفقري، انفصال القرص الغضروفي، أو المفاصل الوجهية أو الحرقفية العجزية، ومن هذه التشوهات الإصابة بمرض الجنف يسبب هذه المشكلة، لأن العمود الفقري يكون ملتويًا في اتجاه أحد جانبي الجسم.

يحدث الألم المزمن أيضاً في حالة التهاب المفاصل وتظهر التهابات بمستويات مختلفة في أسفل العمود الفقري، وهذه المشكلة تحدث مع التقدم في السن، وتتصاعد تدريجياً، ومنها الإصابة بمتلازمة «رايتز» وهو التهاب المفاصل النشط، والتهاب الفقار اللاصق، وهو مرض يؤدي إلى التصاق الفقرات ببعضها.

إصابة الشخص بمشكلة داء القرص التنكسي أحد مسببات الحالة المزمنة لألم أسفل الظهر، فمن المعروف أن الغضاريف تحتوي على كمية كبيرة من الماء موجودة بين فقرات العمود الفقري أو في أقراص العمود الفقري في الوضع الطبيعي الصحي عند الولادة.

وعند حدوث مشكلة داء القرص التنكسي مع التقدم في العمر يفقد الشخص هذا الماء بصورة تدريجية، وبالتالي تضعف قدرة الأقراص الهلامية على تحمل الضغط، وينتقل الضغط إلى جدران هذه الأقراص ويسبب تمزقها.

فتق الفقرات القطنية

يؤكد د. سعيد حامد أن الألم المزمن أسفل الظهر يحدث في حالة اختلال وظائف المفاصل الوجهية، وهي المفاصل الموجودة في العمود الفقري ومهمتها ربط الفقرات معاً، حيث يوجد اثنان من هذه المفاصل في كل فقرة واحد يتجه إلى الأعلى والثاني إلى الأسفل، ويصدر الألم نتيجة مشكلة في التقائها بالقرص الهلامي أو حدوث خلل المفاصل نفسها. كما تؤدي الإصابة باضطرابات في وظائف المفاصل الحرقفية العجزية إلى حدوث الألم المزمن أسفل الظهر، وتربط هذه المفاصل منطقة العجز في نهاية العمود الفقري مع جانبي الحوض، من أجل امتصاص الصدمات، ويحدث الألم في حالة إصابتها بالتهابات أو عند فرط الحركة أو ضعفها وقتها.

يضيف د. حامد، تؤدي الإصابة بالفتق في الفقرات القطنية إلى حدوث النوع المزمن من ألم أسفل الظهر، وهذه الحالة المرضية تسبب تضرر وتهيج الجذور العصبية المجاورة، بسبب احتواء المادة الهلامية على كمية كبيرة من البروتينات، ويقود ذلك إلى حدوث التهابات في الجذور العصبية، ويكون مصدر ألم أسفل الظهر ناتجاً عن تمزق الغلاف الخارجي للمادة الهلامية، أو هذه الالتهابات، أو الضغط الذي يحدث على الأعصاب. تنتج آلام أسفل الظهر المزمنة أيضاً عن إصابة شديدة في أسفل الظهر، بعد التعرض لحادث سيارة، أو السقوط الذي يحدث بشكل مفاجئ، وتكون الإصابة في الأنسجة اللينة مثل الأقراص بين فقرات

عوامل أخرى

يحدث ألم أسفل الظهر عموماً نتيجة الكثير من العوامل الأخرى، مثل الإصابة بمشاكل في الكلى، ومنها تكوين الحصوات الكلوية أو حدوث التهاب الكلى، والإصابة بالأورام في الحوض أو الحبل الشوكي أو العمود الفقري. ثبت أن نقص فيتامين «د» له دور في الإصابة بألم أسفل الظهر، وذلك من خلال دراسة أمريكية حديثة، تبين فيها أن 88% من الأشخاص المصابين بآلام الجهاز الهيكلي كان السبب الأساسي هو نقص فيتامين «د»، وحوالي 81% من المصابين بآلام أسفل الظهر كان لديهم نقص واضح في فيتامين «د».

يؤدي عرق النساء إلى إصابة الأشخاص بألم أسفل الظهر، ويحدث بعد رفع الأثقال والأحمال، نتيجة الضغط على العصب الوركي أو حدوث انتفاخ أو تمزق، ويمكن أن يكون مصدر الألم الأرداف أسفل ساق واحدة إلى ناحية أسفل الظهر.

يمكن أن يكون السبب نفسياً أو عاطفياً، عن طريق التعرض لضغوط نفسية تؤدي إلى التوتر المستمر والاكتئاب، أو الإصابة بمتلازمة التوتر نتيجة المرض، وكذلك يمكن لبعض أمراض السرطان أن تسبب ألم أسفل الظهر، مثل سرطان البروستاتا.

وجود فرق بين طول الساقين يسبب الإصابة بألم أسفل الساقين، فبعض الأشخاص يعانون طولاً في ساق أكثر من الأخرى، كما أن مرض الروماتيزم والتهاب المفاصل الرثوانية والإصابة بالخراج ولين العظام، كلها مسببات لألم أسفل الظهر.

وتقييد حركة مفصل الورك وسوء التمثيل الغذائي وقلة الأكسجين، ومرض مثل انحناء العمود الفقري عوامل تقود إلى هذا الألم، وأيضاً العامل الوراثي ووجود تاريخ عائلي لهذا المرض.

إجراء أنواع من الجراحات في الظهر في وقت سابق، وتناول أنواع من الأدوية التي تضعف العظام لفترات طويلة، كلها عوامل تسبب الإصابة بمشكلة ألم أسفل الظهر.

الحمل وهبوط الرحم

يوضح د. حامد أن آلام أسفل الظهر من أكثر المشاكل انتشاراً بين النساء، وتقدر الإحصاءات إصابة حوالي 82% من النساء بدرجات مختلفة من ألم أسفل الظهر، نتيجة ضعف العضلات والأربطة بعد التعرض لضغوط الحمل في الشهور الثلاثة الأخيرة.

يسبب الحمل عموماً الشعور بألم أسفل الظهر، والنتاج عن ضغط الجنين على العمود الفقري ومع زيادة وزن الجنين تزيد المشكلة، حيث تعاني حوالي 60% من السيدات الحوامل ألم أسفل الظهر، كما أن زيادة نسبة الهرمونات الأنثوية أثناء فترات الحمل تسبب حدوث ارتخاء للعضلات والأربطة ويرققها في منطقة الحوض، وهذه التغييرات تحدث ألاماً في أسفل الظهر.

ويمتد الألم إلى ما بعد الولادة لمدة تصل إلى 7 أشهر، وينقسم هذا الألم إلى 3 أنواع، الأول يهاجم أسفل الظهر ويصل إلى الساقين، والثاني يحدث في المفصل الحرقفي، ويصل إلى الناحية الخلفية والجانبية للفخذ، ويحدث مع التقدم في شهور الحمل، ويمكن أن يمتد بعد الولادة بعدة أشهر.

أما النوع الثالث تشعر به السيدات الحوامل عند الخلود إلى النوم ليلاً، ويهاجم منطقة أسفل الظهر، كنتيجة طبيعية للتغيرات التي حدثت في الجسم.

ويحدث ألم أسفل الظهر للسيدات في حالة هبوط الرحم، أثناء النوم أو الاسترخاء، نتيجة للتشد على أربطة الرحم، وأيضاً في حالة ميل الرحم الخلفي، والالتهابات المزمنة في عنق الرحم،

إصابة منطقة الحوض بالأورام التي تؤثر في عضلات الظهر، نتيجة انحناء الظهر للخلف، أو احتقان الحوض في مشكلة الإمساك أو الالتهابات المزمنة بالحوض التي تسبب عسر الطمث، مما يؤدي إلى انتشار الألم في الحوض وإلى أسفل الظهر.

حدوث مشاكل في المبيض ومنها بطانة الرحم المهاجرة، ومتلازمة تكيس المبايض، والأورام الليفية داخل الرحم كلها عوامل تساعد على حدوث ألم أسفل الظهر.

صعوبة التحرك

تظهر أعراض آلام أسفل الظهر لدى الأشخاص المصابين حسب الحالة والمسبب، والتي تتراوح بين آلام خفيفة وتصل إلى متوسطة ثم ترتفع إلى درجة الشعور بإحساس الضغط والألم الشديد الحاد، ويصل إلى درجة يصعب فيها التحرك أو الوقوف، وألم الظهر الحاد يأتي بصورة مفاجئة، وهذه الآلام مصدرها أسفل الظهر وتتفاقم بشكل كبير بعد مرور شهرين أو 3 أشهر.

يصدر ألم أسفل الظهر بشكل متكرر مع الاختلاف في القوة، وتكشف دراسة سابقة أن هذا الألم يحدث لدى البالغين في فترة من حياتهم، وتشير الدراسة إلى أنه يجب الذهاب للطبيب في حالات معينة، ومنها مصاحبة هذا الألم لفقدان الوزن غير الطبيعي.

وعند حدوث انتفاخ في مكان الألم وظهور احمرار، وفي حالة وجود شعور بالوخز أو الضعف أو الخدران في الساق، وعند الشعور بارتفاع درجات الحرارة المصاحبة للألم، وأيضاً إذا وصل الألم إلى أسفل الركبة في الساقين أو إحداهما. يختتم د. سعيد مؤكداً على وجوب استشارة الطبيب أيضاً إذا كان الألم شديداً ومستمراً وخاصة أثناء الليل، أو عند الاسترخاء، وإذا صاحب الألم سلس في الفضلات أو البول، وأيضاً إذا كان الألم نتيجة السقوط القوي أو ناتجاً عن حادثة شديدة.

تقوية العضلات

يقدم الدكتور وائل فايز اختصاصي جراحة العظام والمفاصل العديد من النصائح والإرشادات التي يمكن اتباعها للتخفيف من شدة ألم أسفل الظهر، ومنها تأدية التمارين المناسبة لهذه الحالة والتي يشير بها الطبيب إلى المصاب، مع ممارسة رياضة المشي والسباحة، وتساهم رياضة اليوجا في تقليل ألم الظهر بحسب دراسة حديثة.

دعم العمود الفقري بالنشاط والحركة لتقوية عضلات الظهر، وبالتالي عدم التحميل على العمود الفقري، مع تخصيص بعض تمارين تقوية عضلات الظهر أيضاً، لتسهيل الاعتماد عليها في كل الحركات ورفع الأحمال والأثقال.

يضيف الدكتور فايز، أن ممارسة أسلوب الاسترخاء والتفكير مفيد لتخفيف التوتر العضلي وألم الظهر، مع النوم على مراتب مريحة للجسم والعمود الفقري، والحصول أيضاً على قسط مريح من النوم العميق والكافي، ويفضل النوم على

الجوانب لعدم التحميل على العمود الفقري.

وفي حالة الشخص المصاب بألم أسفل الظهر يفضل وضع وسادة تحت الركبتين في وضع النوم على أحد الجوانب، كما أن الجلوس بوضع سليم، والذي يكون فيه الظهر مستقيماً، مع ارتخاء الكتفين ووضع وسادة بين الكرسي وأسفل الظهر يقي من هذا الألم وخاصة في حالة الجلوس فترات طويلة لأداء بعض الأعمال أو قيادة السيارة أثناء السفر ساعات طويلة.

تجنب الكعب العالي

ينصح الدكتور فايز بتجنب ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي، والتي تفضلها الكثير من الفتيات والسيدات، واللاتي سرعان ما تصدر منهن شكوى من ألم أسفل الظهر بعد الخروج بهذه الأحذية، ويفضل الكعب المنخفض لتخفيف الضغط على الظهر، وعند الاضطرار إلى رفع الأحمال الثقيلة من الأرض، فينبغي ثني الركبتين بدل الانحناء. كما ينصح بترك عادة التدخين السيئة لأنها أحد أسباب الإصابة بمرض هشاشة العظام، ما يؤدي إلى الضغط على العمود الفقري، وحدوث مشاكل كبيرة منها الكسور، كما يجب المحافظة على وزن الجسم في المعدلات الطبيعية، لعدم تحميل الوزن الزائد على العمود الفقري والإصابة بهذا الألم. توفير الراحة لعضلات أسفل الظهر وعدم إجهادها وإنهاكها بشكل مستمر، سواء في الألعاب الرياضية أو في بعض المهن والوظائف، فهي في حاجة إلى الراحة.

ويؤكد على ضرورة اتباع طرق النوم المريحة للظهر ومنها النوم على الجوانب، مع وضع وسادة صغيرة بين القدمين. لفرد الظهر خلال النوم، واستعمال مرتبة متوسطة الصلابة لا تسبب إرهاق الظهر أو زيادة الحمل على العمود الفقري.

الجلوس الصحيح

يضيف الدكتور فايز، أن وضع الكتف يكون أفضل في الرجوع إلى الخلف حتى يصبح في المنتصف، ويأخذ الصدر الشكل المرفوع القائم، والرأس مرفوع أيضاً وفي سط الكتفين والكتف في وضع مريح، والجسم مشدود بصورة جيدة للتحميل على العضلات. توفير الراحة في أماكن العمل سواء من ناحية الجلوس أو الوقوف، لأن الوقت الذي نمضيه في العمل طويل ويحتاج إلى اتخاذ الأوضاع الصحيحة والمريحة، والغالبية يقضي ساعات من العمل وهو جالس منحنى على الكرسي بصورة غير صحيحة، ومع الزمن تسبب مشاكل وتآكل للعمود الفقري، ويزيد من الإحساس بألم أسفل الظهر. يقول الدكتور فايز، إن وضع القدمين مسطحتان على الأرض ضروري، وارتفاع المقعد هو الذي يحدد هذا الوضع، مع القيام بالتغيير من وضع الجلوس باستمرار، لأن الجلوس مدة طويلة في وضع واحد يسبب الكثير من المشاكل، ومنها حدوث ألم أسفل الظهر.

يجب الجلوس في وضع مستقيم طوال الوقت، مع تخصيص وقت للوقوف والتمشية 5 دقائق كل ساعة على الأقل، ويمكن تكرار ذلك خلال ساعات الجلوس أثناء العمل، للتخلص من ألم أسفل الظهر الناتج عن هذه الحالة.

مضادات التشنج

يشير الدكتور فايز إلى توفر الكثير من الطرق التي يمكن اللجوء إليها لعلاج آلام أسفل الظهر، ومنها الأدوية المضادة للتشنجات والمرخية للعضلات، وأيضاً مسكنات الألم ومضادات الالتهاب غير الستيرويدية والأيبوروفين. استخدام أسلوب العلاج من خلال التحفيز الكهربائي للعصب عبر الجلد، وفيه يتم تمرير نبضات كهربائية منخفضة

التردد إلى الأعصاب، والتي تؤدي إلى تخفيف الإحساس بالألم. تصحيح أي وضع خاطئ يؤدي إلى الشعور بالألم في أسفل الظهر، ويساهم الوضع السليم للعمود الفقري في الوقاية من هذه المشكلة، ويتمثل في أن يصبح العمود الفقري منحنيًا إلى الداخل عند أسفل الظهر بدرجة بسيطة، وللخارج عند أعلى الظهر، ويعود إلى الداخل في منطقة العنق.

العلاج الطبيعي

تشير دراسة حديثة إلى أن الإرشادات الطبية توصي المصابين بمشكلة ألم أسفل الظهر المزمنة باتباع أسلوب التدليك قبل الاعتماد على أدوية التسكين الأفيونية، وذلك بالرغم من وصف الأطباء الأدوية مباشرة لعلاج هذه المشكلة. قامت الدراسة بعمل تجربة على 174 مصاباً بالألم أسفل الظهر المزمن، واستخدم معهم أسلوب العلاج بالتدليك من خلال 12 جلسة علاجية، وظهرت النتيجة بتخفيف الألم لدى 50% من هؤلاء المرضى بعد 3 أشهر من اتباع هذه الطريقة.

استمر انخفاض الألم بشكل تدريجي لدى البعض بعد مرور 12 أسبوعاً، وكشف الباحثون أن طريقة التدليك كانت جيدة مع الشباب المصاب، وأكثر إيجابية وفاعلية مع من هم أكبر من 48 عاماً. وبينت الدراسة أن التجربة تحتاج إلى مزيد من الاختبارات والبحوث، لتحديد المعدل الزمني المثالي لعلاج هذا الألم، والتوصل إلى فاعلية التدليك في تحقيق قدر كبير من الشفاء يرجع عملية الاستمرار فيه، وعمل جلسات من التدليك تتلاءم مع حالة كل شخص.

وأكدت الدراسة أن التدليك طريقة مفيدة لعلاج آلام أسفل الظهر المزمنة في حالة إذا كانت الأنسجة والأربطة الرخوة هي السبب للمشكلة، وخاصة أن نوع ألم الظهر المزمن حالة منتشرة بين غالبية الأشخاص، حيث يمتد الألم فيها إلى فترة 12 أسبوعاً أو أكثر لدى حوالي 17% من المصابين.

كما أن الخيارات محدودة في علاج حالة ألم أسفل الظهر المزمن، وغالبا ما يسارع المتخصصون بوصف المسكنات الشديدة، والتي لها آثار جانبية خطيرة ومنها الإدمان.

أظهرت دراسة أخرى أن استخدام طريقة التبريد أو التدفئة تفيد في تخفيف وعلاج ألم أسفل الظهر، وذلك بواسطة قطع من الثلج أو التسخين بأي وسيلة، ولكن الدراسة أكدت ارتفاع قدرة التدفئة أكثر من التبريد، رغم أن الطريقتين تعملان على تقليل الألم.

توضح الدراسة أن أسلوب التدفئة يساهم في توسيع الأوعية الدموية، بما يؤدي إلى زيادة كمية الأكسجين المتجه إلى منطقة الظهر، ويقلل ذلك من حدوث التشنجات العضلية، وبالتالي يخفف من الشعور بالألم، أما عملية التبريد فتقلل من اتساع الأوعية الدموية، ويضعف تدفق الدم إلى المنطقة المؤلمة، وبالتالي الشفاء من أي التهابات موجودة في هذه المنطقة.