

معلومات للمرضى ومقدمي الرعاية

تجيب هذه الورقة على الأسئلة الشائعة حول آلام أسفل الظهر. إذا كنت ترغب بالحصول على المزيد من المعلومات، أو إذا كان يساورك أي قلق فيرجى منك عدم التردد بطرح هذه الأسئلة على أخصائي الصحة.

حول آلام أسفل الظهر

آلام أسفل الظهر هي واحدة من أكثر المشاكل الصحية شيوعاً في العالم. حيث يعاني جميع الناس تقريباً من هذا الأمر في مرحلة ما من حياتهم. معظم آلام الظهر تنتج عن اللوي والشد العضلي البسيط. في بعض الأحيان قد تكون نوبات الألم شديدة، وبناء على الأبحاث فإن معظم نوبات آلام أسفل الظهر تتحسن في غضون سنة إلى ثمانية أسابيع. كما هو الحال في الحالات الصحية الأخرى مثل الصداع النصفي أو الربو أو الاكتئاب، يمكن أن تأتي آلام أسفل الظهر بنمط حيث يأتي الألم ويذهب.

الخرافات المتعلقة بآلام الظهر

إن الحركة سيئة ولا تفيد ظهري

العكس هو الصحيح. لقد تبين أن الحركة اللطيفة والمنتظمة والحفاظ على النشاط، مفيدان في تحسين آلام الظهر.

صور الأشعة سببها ماهية المشكلة التي أعاني منها

نتائج صور الأشعة لا تفسر دائماً الأعراض التي تعاني منها. نحن جميعاً نعاني من تغييرات طبيعية في العمود الفقري تحدث بمرور الوقت ولا ترتبط دائماً بالألم. أثبتت إحدى الدراسات بأن يعاني 30% من الأشخاص في العشرينات من عمرهم و 60% من الأشخاص في الخمسينات من عمرهم يعانون من الانزلاق الغضروفي. ولم يعاني أي من هؤلاء المرضى من أي ألم.

ظهري غير مستقيم

هناك العديد من المصطلحات الخاطئة المستخدمة حول آلام الظهر والتي يمكن أن تبدو مخيفة بعض الشيء. كن مطمئناً بأن العمود الفقري قوي ومستقر بشكل لا يصدق، وأن الوضعية غير الطبيعية للعظام هي من الأمور النادرة جداً.

من السهل أن نرى كيف بدأت هذه الخرافات، فلقد كان العديد من الأشخاص يعتقد بصحة هذه الخرافات في الماضي ولكن ساعدت الأبحاث الجديدة في إثبات أنها معتقدات خاطئة. ولكن يمكن أن تخلق هذه الخرافات حالة من الخوف، ويمكن أن تؤدي إلى توقف الأشخاص عن القيام بالأشياء اللازمة لمعالجة المشكلة التي يعانون منها.

ما الذي يمكنني فعله لتخفيف آلام أسفل الظهر؟

لا تستعجل

حاول تقسيم المهام إلى أجزاء أصغر وخذ فترات راحة منتظمة، حتى لا يزيد مستوى الألم الذي تعاني منه ولضمان عدم شعورك بالإحباط. على سبيل المثال، استرح بعد كنس غرفة واحدة، وليس بعد الانتهاء من كنس المنزل بأكمله.

ممارسة التمارين الرياضية

إن ممارسة التمارين الرياضية من الأمور الجيدة جداً لتخفيف آلام أسفل الظهر. تقول الأبحاث بأن أفضل أنواع التمارين الرياضية هي التمارين التي تلتزم أنت بها على الدوام. المشي والجري وركوب الدراجات والسباحة واليوغا وتمرين الحوض هي تمارين آمنة وتساعد في توفير نفس التأثيرات بالنسبة لعلاج آلام أسفل الظهر. ويتوجب عليك اختيار التمرين الذي تفضل القيام به فقط.

ولقد أثبتت الأبحاث في الوقت الحالي بأن ممارسة التمارين الرياضية هي الطريقة الوحيدة التي تمنع عودة آلام أسفل الظهر. حيث أنها تقلل من احتمال عودة الألم مرة أخرى بمعدل النصف. وكلما طالبت المدة التي تحافظ فيها على ممارسة التمارين الرياضية، كلما حصلت على نتائج أفضل.

قد يكون البدء بممارسة التمارين الرياضية أمراً شاقاً خاصة إذا كنت تعاني من آلام الظهر لفترة طويلة. إذ من الممكن بأن جسمك صار يفتقر للياقة البدنية وبالتالي من الطبيعي أن تصاب ببعض الأوجاع والآلام في البداية .

ويرجى منك النظر إلى الوضع بأكمله.

غالباً ما يعتقد الناس أن شعورهم بالألم عند ممارسة التمارين الرياضية هو علامة أو دليل على وجود الإصابة. نحن نعلم بأن الشعور بالألم أسفل الظهر يمكن أن يبدأ أو يزداد بسبب عوامل غير جسدية شائعة في حياتنا. وتشمل هذه:

- الأفكار السلبية التفكير (بأنك لن تتحسن، والاكتئاب، والتوتر، والخوف من الحركة)
- أمور متعلقة بالصحة (التعب والإرهاق وانخفاض مستويات الطاقة)
- أمور متعلقة بنمط الحياة (مشاكل النوم، انخفاض مستويات النشاط البدني، الوزن الزائد، التدخين)
- الأمور الاجتماعية (المشاكل المالية، المشاكل المتعلقة بسوء العلاقات الاجتماعية أو عدم الحصول على المساعدة اللازمة في العمل أو في المنزل، انخفاض مستوى الرضا الوظيفي، وقوع الأحداث المثيرة للتوتر في الحياة مثل وفاة أحد المقربين أو الإصابة بالمرض).

آلام أسفل الظهر هي دائماً آلام حقيقية بنسبة 100 %، ولكن تختلف أسبابها من شخص إلى آخر. اتخاذك الخطوات اللازمة لتحسين صحتك العامة قد يقلل من خطر إصابتك بألم أسفل الظهر. فيما يلي جميع الطرق المعقولة والرخيصة لعلاج آلام أسفل الظهر وتقليل خطر عودتها:

- الحصول على قسط كاف من النوم
- أن تكون أكثر نشاطاً
- أن يكون وزنك صحيحاً
- الإقلاع عن التدخين
- قضاء الوقت مع الأشخاص الذين يجعلونك سعيداً
- الحد من ضغوط العمل والحياة

اتصل بنا

الهاتف - 4731 216 0208

البريد الإلكتروني - fcpclinicians@nhs.net

هذه النشرة تتوافر أيضاً مطبوعة بخط كبير. إذا كنت بحاجة إلى هذه النشرة بتنسيق آخر - على سبيل المثال طريقة برايل أو مترجمة إلى لغة أخرى غير اللغة الانجليزية أو على هيئة صوتية فيرجى منك طلب هذا من أحد الموظفين.

موارد إضافية

يرتبط رمز QR بتمارين على يوتيوب YouTube والتي يمكن أن تساعد في تحسين آلام أسفل الظهر.



© Royal Free London NHS Foundation Trust
Service: Royal Free London First Contact Practitioner
Version number: 1
Leaflet reference: RFL984AR
Approval date: March 2023
Review date: March 2025
www.royalfree.nhs.uk