

Arabic  
19 April 1999

## الأخبار السارة بخصوص آلام الظهر

Good news about bad backs

• حافظ على قوة عضلات البطن، فهي التي تدعم ظهرك.

كيف يمكنك أن تعرف إذا كانت آلام ظهرك ناجمة عن أكثر من مجرد إصابة بسيطة؟ إذا لم يخف الألم في غضون عدة أيام، أو إذا أحسست بتتميل أو خدر أو ألم في الساق، راجع الطبيب. إذ أن ألم الظهر قد يكون أحياناً من أعراض مشاكل في الأعضاء الداخلية. راجع الطبيب إذا كان ألم الظهر مصحوباً بأعراض مثل ارتفاع درجة الحرارة أو خسارة الوزن بدون مبرر.

أرقام الهواتف المذكورة صحيحة وقت النشر،  
إلا أنه لا يجري تحديثها بانتظام. لذلك قد تحتاج  
للتأكد من صحة الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.

## الأخبار السارة بخصوص آلام الظهر

### Good news about bad backs

إن ألم الظهر شديد الانتشار إلى درجة أن ٨٠% منا يمكن أن يعانون منه في مرحلة ما من حياتهم. وهو يعتبر السبب الثالث الأكثر شيوعاً للتغيب عن العمل بعد الصداع ونزلات البرد العادية. لكن هناك خبراً ساراً، وهو أن معظم آلام الظهر تنشأ عن مشاكل بسيطة فقط وأنها تخف خلال أسبوعين.

لكنك قد تُفاجأ لو علمت أن أفضل علاج لألم الظهر ليس الاستلقاء والراحة، فهذا في الواقع أسوأ ما يمكن أن تفعله. إذ يقول الأطباء الآن بأن شفاءك سيكون أسرع إذا حاولت الاستمرار في مزاولة أنشطتك اليومية الاعتيادية (طالما أن ذلك لا ينطوي على حمل أشياء ثقيلة أو القيام بأي عمل مجهد جداً) وأخذت مسكنات الألم.

ما الذي يسبب ألم الظهر؟ تنجم الكثير من الإصابات عن القيام بأشياء بسيطة، إذ أنك قد تلحق الأذى بعضلة أو وتر بمجرد لوي جسمك أو ثنيه بطريقة غير مريحة أو بحمل شيء بأسلوب غير سليم. كما ينشأ ألم الظهر أحياناً عن مشاكل غضروف الفقرات التي يُطلق عليها اسم "ديسك" بالإنكليزية. والغضروف يشبه الوسادة، وهو يفصل كل فقرتين من فقرات الظهر ويتيح للعمود الفقري إمكانية الحركة في اتجاهات مختلفة. وقد يكون السبب أحياناً داء التهاب المفاصل، وهي حالة شائعة تسبب التهاب مفاصل العمود الفقري.

لكن هناك الكثير من الأمور التي يمكننا عملها للاعتناء بالظهر وتلافي الإصابة:

- تجنب ارتفاع الوزن
- إن ممارسة الأنشطة والتمارين بانتظام، مثل المشي أو السباحة، يساعدان على تجنب ألم الظهر والحد منه. والسباحة مفيدة بصفة خاصة للمصابين بالتهاب المفاصل.
- الانتباه إلى قوامك. قف منتصباً قدر الإمكان بدون أن تجهد نفسك. وعند الجلوس، تجنب الكراسي المنخفضة أو الطرية المريحة، وتأكد من وجود دعم لأسفل ظهرك. يمكنك وضع وسادة صغيرة خلف ظهرك حيث يتقوس إلى الداخل. ارجع ظهرك إلى الخلف على الكرسي، ودع قدميك ترتاحان على الأرض.
- فكر قبل أن تحمل. قف على مقربة من الشيء الذي تريد حمله، وحافظ على استقامة ظهرك مع الانحناء عند الوركين والركبتين. واحمل الشيء قريباً من جسمك، مع شد ذقنك إلى الداخل وشد عضلات بطنك. حافظ على استقامة ظهرك ثم ارفع الشيء بتجليس ركبتيك. تجنب حركات اللي. احمل الأشياء بالذراعين على مقربة من جسمك، مع تجنب الحمل على جهة واحدة.
- فكر قبل أن تتحني أو تلتوي. إن جلوس القرفصاء أو الركوع أفضل من الانحناء للعمل أو الشغل في الحديقة. رتب مكان عملك بحيث تكون الأشياء التي تستعملها أكثر من سواها على مقربة منك دون الحاجة للانحناء أو لمط جسمك.