

الألم الحاد في أسفل الظهر

كيف نفهم ألم أسفل الظهر

إن ألم أسفل الظهر شائع جداً، إذ يعاني حوالي 80-90% من البالغين من ألم أسفل الظهر بشكل أو بآخر في مرحلة ما من حياتهم. لكن ألم أسفل الظهر يكون بمعظمه قصير الأمد ويتحسن بسرعة، غالباً في غضون شهر.

هناك الكثير من العضلات والأربطة والمفاصل في أسفل الظهر، لذلك فإنه من الصعب في الغالب التوصل إلى تشخيص محدد للجزء المعين الذي يسبب الألم.



الخبر السار هو أنه طالما يتم استبعاد وجود أسباب خطيرة، لا يكون من اللازم معرفة السبب الحقيقي للألم لمعالجة ظهرك بطريقة فعالة.

اعرف الحقائق

- إن المحافظة على نشاطك ومتابعة أنشطتك المعتادة بقدر الإمكان وتجنب الراحة في الفراش أمور هامة جداً لمساعدتك على الشفاء، وهي لن تسبب لك الضرر.
- لا يعني الألم بالضرورة أنك تسبب ضرراً.
- سينتهي الألم – فمعظم الناس يتعافون بصورة ممتازة.
- لا يحتاج الأمر عادة لصور بالأشعة السينية وغيره من الاختبارات في الأسابيع الـ 4 – 6 الأولى (أسأل محترف الرعاية الصحية).
- تحدث إصابات خطيرة في الظهر أو أمراض تحتاج لمعالجة متخصصة، لكنها ليست شائعة.
- إذا كان هناك تخدر في منطقة الإربية أو الشرج، أو إذا فقدت التحكم بالمتانة أو الأمعاء، أو إذا كان هناك ضعف في ساقيك، يجب أن تراجع طبيبك أو أن تتصل بأقرب قسم للطوارئ بصورة مستعجلة.

نصائح عملية لمساعدتك على الشفاء

- حافظ على نشاطك واستمر في الحركة. من المعروف أن الراحة في الفراش تؤخر الشفاء. حاول القيام بكل الأشياء التي تفعلها عادةً في مكان العمل والمنزل وأضف إليها المشي على أرض مسطحة إذا لم تكن تفعل ذلك الآن فعلاً. وقد يحتاج الأمر لتعديل بعض المهام التي تتضمن لوي الجسم أو رفع أشياء ثقيلة.
- مع الراحة الطويلة في الفراش تضعف عضلاتك ويجمد جسمك، وهذا يطيل مدة بقاء الألم في أسفل ظهرك، وهو ما يمكن أن يبدأ بعد 48 ساعة فقط.
- استخدم الدواء الذي وصفه لك طبيبك، إذ لا بد وأن تساعد الأدوية بتخفيف الألم، وهو ما سيتيح لك الحركة بمزيد من السهولة.
- خلال النوم في الليل من المحتمل أن يوفر لك النوم على جنبك راحة قصوى، بحيث يكون جنبك الذي يؤلمك في الأعلى. وينطبق هذا الأمر بشكل خاص إذا كان لديك ألم في الرجل أيضاً يأتي من الظهر.
- تجنب الجلوس أو الوقوف لفترات طويلة. غير وضعك بانتظام ومدد جسمك على فترات متقاربة.
- قوام الجسم هام جداً. ارخ كنفيك إلى الخلف، ويجب أن تنتصب عالياً في وقتك. يتيح القوام الجيد لعضلاتك ومفاصلك أن تعمل بكفاءة.
- إذا كنت تستخدم مسكنات ألم قوية فيجب أن تشرب الكثير من السوائل وتأكل الفواكه لتجنب الإمساك.

متابعة العلاج

- اطلب النصح من طبيبك ومعالجك الفيزيائي حول التمارين المناسبة لك.
- راجع طبيبك المحلي إذا تغير ألمك، أو إذا لم تعد أدوية الألم التي تستخدمها تتحكم به، أو إذا ظهرت لديك أعراض أخرى.

الألم الحاد في أسفل الظهر

تمارين يمكنك ممارستها

تمرکز الألم هو انتقال الألم من رجليك/ردفيك إلى ظهرك. تابع ممارسة التمارين إذا كان الألم خفيفاً لكن توقف عنها إذا كان حاداً. أما هومشة الألم فهو عندما ينتقل الألم من ظهرك إلى رديك أو رجليك، توقف عن التمارين إذا حصل ذلك.

1. استلق بحيث يكون وجهك إلى أسفل لمدة 5 دقائق

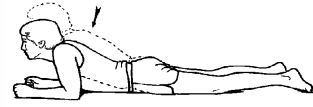
إذا كان الألم يخف أو يتمركز، انتقل إلى التمرين التالي.



إذا كانت أعراضك آخذة في التهوش توقف عن ممارسة التمارين ولا تنتقل إلى التمرين التالي. حاول مرة أخرى في اليوم التالي.

2. ارفع نفسك على مرفقيك برفق وبطء

ابق بهذا الوضع لمدة 5 ثوانٍ ثم انزل برفق. أعد التمرين 10 مرات كل ساعتين.



إذا كان ذلك يهوش أعراضك عد إلى التمرين الأول. أما إذا كانت أعراضك تتمركز فيمكنك تجربة التمرين التالي في حصتك التالية.

3. انهض برفق وبطء بمد ذراعيك بشكل مستقيم

ابق وركبك على الفراش. حافظ على هذا الوضع لمدة 5 ثوانٍ. اخفض جسمك برفق. قم بهذا التمرين 10 مرات كل ساعتين.



إذا كان ذلك يهوش أعراضك عد إلى التمرين الأول. أما إذا كانت أعراضك تتمركز فيمكنك القيام بمزيد من الإعادات في حصتك التالية.

4. استلق على ظهرك مع ثني ركبتيك إلى أعلى

أرجح ركبتيك برفق من جانب إلى الآخر. ابدء بحركات صغيرة ومن ثم قوها ببطء. قم بذلك لمدة دقيقتين.



5. استلق على ظهرك مع ثني ركبتيك، واثني وركبك ببطء برجل واحدة ثم الأخرى بحيث تتحرك ركبتيك نحو صدرك.

اخفض وركك إلى نقطة البدء واثني الورك الآخر. يمكن التقدّم في ذلك بثني الرجلين معاً إذا كان ذلك لا يؤلمك. ابق بكل وضع لمدة 10 ثوانٍ. قم بهذا التمرين 5 مرات في البداية.



طلب المساعدة:

في حال وجود طارئ طبي توجه إلى أقرب قسم للطوارئ أو اتصل على الرقم 000.



Emergency
Care Institute
NEW SOUTH WALES