

Health Promotion
hp
تعزيز الصحة
وزارة الصحة
قسم التثقيف الصحي



مملكة البحرين

آلام الظهر



إعداد :
د. أمل الجودر
رئيس قسم التثقيف الصحي
إستشاري طب العائلة
٢٠٠٥

مقدمة

من المشاكل الصحية الشائعة بين الناس آلام الظهر ، والحمد لله إنها تعود في معظم الأحيان إلى أسباب بسيطة ولا تعني بالضرورة مرضاً خطيراً، ومن النادر جداً أن تجد شخصاً لم يشتكي قط في حياته من ألم بظهره ، إلا إنها تتفاوت في حدتها بين شخص وآخر وتبعاً لهذا السبب أم ذاك .

أسباب آلام الظهر

• التقلصات العضلية

تحدث عادة نتيجة حركة مؤذية للظهر كاستدارة أو انحناء مفاجئ أو رفع مادة ثقيلة أو سوء استخدام الظهر في الأعمال اليومية كالجلوس الخاطئ ورفع الأشياء من الأرض بطريقة خاطئة أو بسبب البدانة مما يشكل عبئاً على عضلات الظهر .

• الانزلاق الغضروفي أو الديسك

يتمثل بآلام الظهر الشديدة الناتجة من ضغط الغضروف الذي يفصل بين الفقرات على عصب يمر بينهما ويمتد هذا الألم من الظهر إلى إحدى الأرجل ويصاحبه شعور بالخدر أو التنميل أو ضعف في العضلات ويؤدي ذلك إلى صعوبة الجلوس أو المشي أو حتى السيطرة على عملية التبول في بعض الحالات .

• الكسر بإحدى الفقرات

نتيجة إصابة شديدة في حادث أو غيره أو قد يحدث بشكل مفاجئ نتيجة الإصابة بضعف مزمن من جراء مرض هشاشة العظام أو أورام خبيثة .

• الالتهابات أو أمراض الروماتزم

قد تؤدي بعض أنواع الروماتزم إلى الإحساس بالآلام الظهر الناتج من حدوث الالتهابات.

• الأسباب النفسية

قد يؤدي الاكتئاب والقلق والتوتر المزمن إلى حدوث آلام بالظهر .

الوقاية

- المحافظة على الوزن المناسب للطول والجنس وحسب مؤشر كتلة الجسم .
- حمل الأشياء من الأرض مهما كان وزنها بطريقة صحيحة وهي بأن تشني الركبتين ويبقى الظهر مستقيماً.
- الجلوس بشكل يريح الظهر بأن يكون ظهر المقعد متناسباً مع انحناء الظهر الطبيعي .
- الجلوس عند السياقة قرب المقود بحيث تسمح بان تكون انثناءه خفيفة في الركبة .

العلاج

- علاج التقلصات العضلية
- الراحة حسب قوة الإصابة ودرجة الألم.
- الأدوية البسيطة المسكنة للألم .
- العلاج الطبيعي المنزلي كاستخدام كمادات الماء الدافئة.
- إجراء التمارين الرياضية كتقوية عضلات البطن وذلك بعد زوال الألم .
- العناية بالظهر كما تم ذكره في بند الوقاية .

• علاج الديسك

- لا بد من استشارة الطبيب لأن إهمال هذه المشكلة قد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة
- ويتلخص العلاج في :
- الراحة التامة.
 - الأدوية المسكنة.

- التدخل الجراحي ويسبق ذلك إجراء عدة فحوصات وتحاليل بالأشعة كالفحص المقطعي بالكمبيوتر والتصوير بالرنين المغناطيسي .
- العلاج الطبيعي.

الأسباب الأخرى

يتم العلاج على حسب السبب فالالتهابات تعالج بالأدوية المضادة للالتهاب. وفي حالة الأورام السرطانية فقد تعالج بالجراحة والأدوية والإشعاع حسب نوع الورم. أما الحالات النفسية والاكئاب فيكون علاجها عن طريق العلاج النفسي وعادة ما تتجاوب معه .