

# ارشادات لسلامة العمود الفقري

Spine Care Center

نحن نعلم ان افضل اخصائي احيانا لا يكون هو الذي تتذكره



مركز رعاية العمود الفقري

نحن نعلم ان افضل اخصائي احيانا لا يكون هو الذي تتذكره

# مشاكل الظهر بين الحقيقة والخرافة

## الخرافة الأولى:

«لا فائدة بدون ألم»

- بعكس ما يتصور البعض ممن يمارس الرياضة إنك تحتاج أن تشعر بالألم حتى تري تقدم.
- إن الراحة مهمة جدا بعد ممارسة الرياضة حتى تعطى فرصة للعضلة أن تسترخى. حاول أن تمارس رياضة خفيفة مع زيادة عدد مرات التمرين.

## الخرافة الثانية:

«لا مفر من الراحة التامة بالفراش و الإصابات بالشلل»

- الراحة مهمة فى حالات الآلام الحادة و التى تكون بضع أيام بعد تاريخ الإصابة.
- من الهام جدا ممارسة الحركة حتى لا تخمل عضلاتك .
- ممكن أن تتحرك بالراحة و لكن الآستلقاء التام فى السرير سيزيد من فترة إعادة التأهيل لعضلات ظهرك.
- مع تعديل أسلوب حياتك اليومية يمكنك الشفاء التام من مشاكل الظهر و تجنبها مستقبلا.

## الخرافة الثالثة:

«ما دمت لا أعانى الآن من مشاكل بالظهر فلن أعانى منها مستقبلا»

- ليس معنى إنك لا تعانى الآن من مشاكل بالظهر إنك لن تعانى منها مستقبلا فالمفتاح هنا هو الوقاية عن طريق إتباع الجلسات الصحية , طرق حمل الأشياء , الرياضة السليمة.

## الخرافة الرابعة:

«كلما إزدادت الأم الظهر ... إزدادت خطورة الحالة»

- لا يوجد أى إرتباط بين الشعور بالآم و خطورة الحالة, لأن الشعور بالآم يخضع لكثير من العوامل النفسية , الشخصية و البيئية . لذلك من المهم دائما إستشارة طبيب متخصص.

## الخرافة الخامسة:

« الحل الوحيد لمشاكل الظهر هو الجراحة »

- عدد قليل جدا من الناس هم الذين يحتاجوا إلى جراحات بالظهر. يوجد الآن الكثير من العلاجات الجذرية للعمود الفقري مثل عمليات التدخل المحدود. لذلك ننصح باستشارة طبيب متخصص ليختار لك العلاج الذي يناسب حالتك.

## الخرافة السادسة:

« الجلوس الدائم لفترات طويلة سوف يجنبني ألم الظهر »

- الجلوس لفترات طويلة قد يكون أحد الأسباب لخشونة الفقرات و إضعاف عضلات الظهر. لذلك لابد من تغيير وضع الجسم كل ساعة مع الإلتزام بمعايير الجلوس الصحية.

## الخرافة السابعة:

« ألم ظهري هو مجرد أوهام على أن أتعايش معها »

- إن الألم يستهلك الكثير من طاقة الجسم , يسبب التوتر كما أن له أثر سلبي على المناعة. إذا كانت مشكلة ظهرك مؤثرة على حياتك اليومية بحيث لا تستطيع ممارسة عملك و واجباتك اليومية . فلا بد من إستشارة طبيب متخصص لكي يساعدك بأفضل الطول المتاحة لك.

## الخرافة الثامنة:

« الوزن الزائد ليس له علاقة بمشاكل العمود الفقري »

- زيادة الوزن تزيد التحميل على العمود الفقري مما يجعله عرضة لمشاكل العمود الفقري.
- بالإضافة إن زيادة الدهون حول الخصر تؤدي إلى عدم القدرة على الجلوس بشكل صحي مما يؤدي إلى زيادة الحمل على العمود الفقري .
- لذلك فتمارين تقوية عضلات البطن و الظهر تقى من إحتتمالات مشاكل الظهر.

# دليلك إلى علاج مشاكل الظهر

## (١)

الكثير من مشاكل و ألم العمود الفقري يمكن علاجها عن طريق الطبيب العام أو الممارس العام. و لكن عندما تكون المشكلة (الآلم) بالعمود الفقري مستمر أو شديد جدا. و قتها أنت تحتاج لزيارة طبيب متخصص للإجراءات التداخلية بالعمود الفقري.

## (٢)

### ألم حاد

- نتيجة سقوط أو خبطة عنيفة.
- الوضع عادة يتحسن بالراحة و الأدوية التي يصفها لك الممارس العام.

### ألم مزمن

- ألم مستمر لأكثر من ثلاث أشهر.
- لابد من إستشارة طبيب عمليات تداخلية للعمود الفقري حتى يضع لك خطة العلاج المناسبة لحالتك.

## (٣)

السبب فى أن ٩٠% من البشر يعانون من مشاكل بالظهر. هو أن الظهر يحتوي على العديد من التركيبات من عضلات , غضاريف , أربطة , مفاصل , أعصاب , أووعية دموية ..الخ. ومن أسباب ألم الظهر:-

### • طريقة الجلوس غير الصحية.



### • الوقوف أو الجلوس لفترات طويلة.

- قف رأسك لأعلى
- ظهرك مفرد
- ذقنك مفرد
- حوضك مفرد
- لا تقف أو تجلس لأكثر من ٣٠ دقيقة



### • زيادة الوزن.

- تؤدي إلى زيادة الحمل على مفاصل فقرات الظهر
- زيادة الضغط على الغضاريف
- تراكم الدهون حول منطقة البطن تؤدي إلى عدم القدرة على الجلوس بطريقة صحية

### • هشاشة العظام.

### • مرض التهاب مفاصل الفقرات.

### • مرض التهاب العضلات و الأربطة.

### • رضوض بالجسم نتيجة حادثة أو سقوط.

### • مرض ضمور الغضاريف.

- عادة هذا يحدث مع تقدم السن لذلك كلما تقدم الشخص في العمر كلما قصر طولة نتيجة لضمور الغضاريف

## (٤)



### • أعراض عرق النسا.

- عبارة عن ألم شديد حاد (كالكهرباء) من أسفل الظهر إلى أعلى الفخذ و يستمر إلى الرجل و قد يصل إلى القدم أو الأصابع.
- عادة الألم يكون في ناحية واحدة و يزداد مع الأثناء , الجلوس لفترات طويلة .قد يصاحب الألم بعض التميل.

### • أعراض ضيق القناة العصبية.

- عبارة عن ألم أسفل الظهر, أنقباضات بالرجلين, ثقل في الرجلين عند المشي لفترة قصيرة . يزداد الألم بالمشي والوقوف و يقل بالأثناء للأمام قد يصاحبه التميل.



### • أعراض الأنتلاق الغضروفي.

- قد تأتي في صورة أعراض عرق النسا(أنظر سابقا) ألم أسفل الظهر. يزيد مع الأثناء أو الجلوس لفترات طويلة و يكون مركزة منتصف العمود الفقري و يصل إلى الردف و أعلى الفخذ و نادرا ما يصل الألم إلى ما بعد الركبة.

### • أعراض كسر الفقرات.

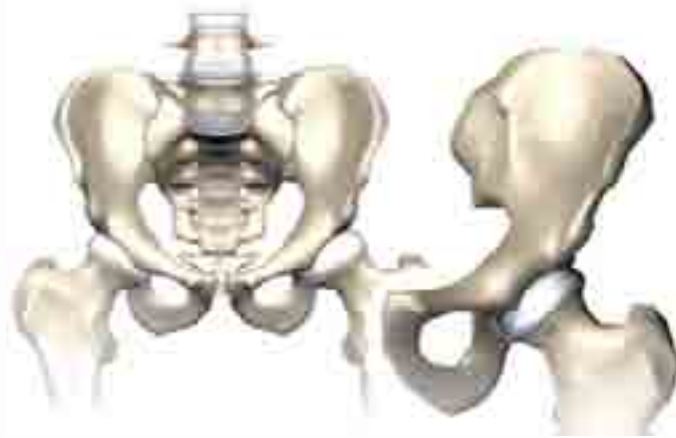
عند حدوث كسر لأي فقرة من فقرات العمود الفقري يحدث ألم شديد في مكان الفقرة المكسورة و قد يصل الألم إلى الجانبين و إلى الأمام.

### • أعراض خشونة مفاصل الفقرات.

الآلم أسفل الظهر نادرا ما تصل إلى أبعد من الركبة . يزيد الألم من وضع السكون إلى الحركة مثل عند الأستيقاظ صباحاً و عند الوقوف من بعد الجلوس. كما يزداد مع الميل إلى الخلف.

### • أعراض خشونة مفصل الحوض.

الآلم أسفل الظهر تزداد الآلام مع الحركة و يكون مركز الألم في أسفل العمود الفقري و أعلى الردف .



### (٥)

• للقيام بالتشخيص السليم لحالتك لابد من زيارة إستشاري علاج تداخلى للعمود الفقري حيث أن أعراض بعض الحالات قد تتشابه كما أنه قد يوجد أسباب أخرى تؤثر على العمود الفقري غير ظاهره لك.

• عند طبيب العلاج تداخلى للعمود الفقري سوف يسألك عن تاريخك المرضى ثم يقوم بفحصك وبعدها قد يطلب منك بعض الأشعات كالرنين المغناطيسى أو بعض الفحوصات مثل رسم العضلات أو بعض التحليل مثل التحاليل المناعية .

• سيضع طبيبك كل هذه المعلومات أمامه حتى يستطيع أن يصل إلى سبب مشكلتك و يضع لها خطة العلاج المناسبة.

• من المهم أن تدرك أنك أنت و طبيبك فريق عمل واحد فإذا كان لديك أى معلومات عن حالتك قد تفيده فيجب أن تطلعه عليها

# إرشادات لسلامة العمود الفقري

## وضعية العمود الفقري السليمة

تسبب الوضعية السيئة للعمود الفقري مشاكل بالنسبة للعمود الفقري، إلا أن الوضعية السليمة لا تستهلك سوى المجهود الأدنى وأنت تحاول موازنة الجسم ولعل كل الجهد على العمود الفقري تكون وأنت واقف أو جالس وخلال النوم أو التحرك.

**الوقوف:** هناك وضعيتان شائعتان سيئتان وتتركزان في إنحناء الكتفين والوقوف والظهر منحني إلى الخلف. أو الأمام، حيث يكون البطن والردفين بارزين جدا، وبصورة ملفتة. ولكن الوضعية السليمة والصحية تتضمن الحفاظ على الرأس مرفوعا ومتوازنا مع الكتفين فضلا عن الحفاظ على الكتفين والظهر مسترخيين مع المحافظة على البطن والردفين مشدودين إلى الداخل.

ومن المهم أيضا الحفاظ على القدمين متوازيين ويفضل إرتداء أحذية مريحة وذات كعب منخفض.

وإذا كنت تقف في عملك لفترة طويلة، أنقل وزنك من حين لآخر من قدم إلى أخرى.

**الحمل:** سواء قمت بوضعية القرفصاء أو حمل جسم ثقيل حتى وإن كان طفلا حافظ على إستقامة عمودك الفقري وأترك ساقيك تقومان بالعمل.

أحمل الوزن قريبا من جسمك وتجنب الإستدارة والإنحناء وأنت تحمل الوزن وكذلك حمل أوزان تصل إلى مستوى أعلى من وسطك.

**النوم:** أستلق على فرشة متوسطة الشدة وتجنب إستخدام الوسادة التي تجبرك على رفع رقبتك بزواوية حادة.

**الجلوس:** يمكن أن يكون الجلوس صعبا على ظهرك من الوقوف. ويفضل تعديل وضعية الكرسي حتى تصبح قدمك ملامستين للأرض وفخذيك على مستوى واحد. أجلس وجسمك مستقيم مع جعل ظهرك مستندا إلى مسند الكرسي.

وفي حال عدم توفر إنحناء في الكرسي لدعم المنطقة السفلية في ظهرك، ضع فوط ملفوفة على الجزء السفلي من ظهرك للإستناد إليها في الجلوس. أزل المحفظة أو أي شيء آخر يبرز من جيبيك الخلفي أثناء الجلوس.

وإذا كان جلوسك لفترة طويلة، قف وتحرك في الغرفة من حين لآخر.

## لمد وتقوية العضلات يمكن عمل التمرينات التالية:-

### • ثني المعدة:

أستلق على ظهرك مع ثني الركبتين مع تثبيت القدمين على الأرض. حاول الوصول نحو الركبتين حتى يرتفع الكتفان عن الأرض، حافظ على هذه الوضعية لبضع ثوان وعد تدريجيا لنقطة البداية. كرر التمرين عدة مرات.

### • طريقة العصفور:

أجلس على ركبتيك ويديك وأرفع ذراعك الأيمن وساقك الأيسر في وقت واحد وحافظ على هذه الوضعية لمدة ٢٠ ثانية وحافظ أيضا على مستوى الظهر والأعضاء. كرر التمرين باستخدام الذراع اليسرى والساق اليمنى.

• **جذب الركبة إلى الصدر:** أستلق على سطح ثابت مع ثني الركبتين وجعل القدمين ثابتتين على الأرض.

وأسحب ركبتك اليسرى بلطف باتجاه الصدر بكلتا اليدين. حافظ على تلك الوضعية لمدة تتراوح ما بين ١٥-٣٠ ثانية.

كرر التمرين على الساق الأخرى بعدها جرب التمرين باستخدام الساقين معا. كرر التمرين باستخدام كلا الساقين.

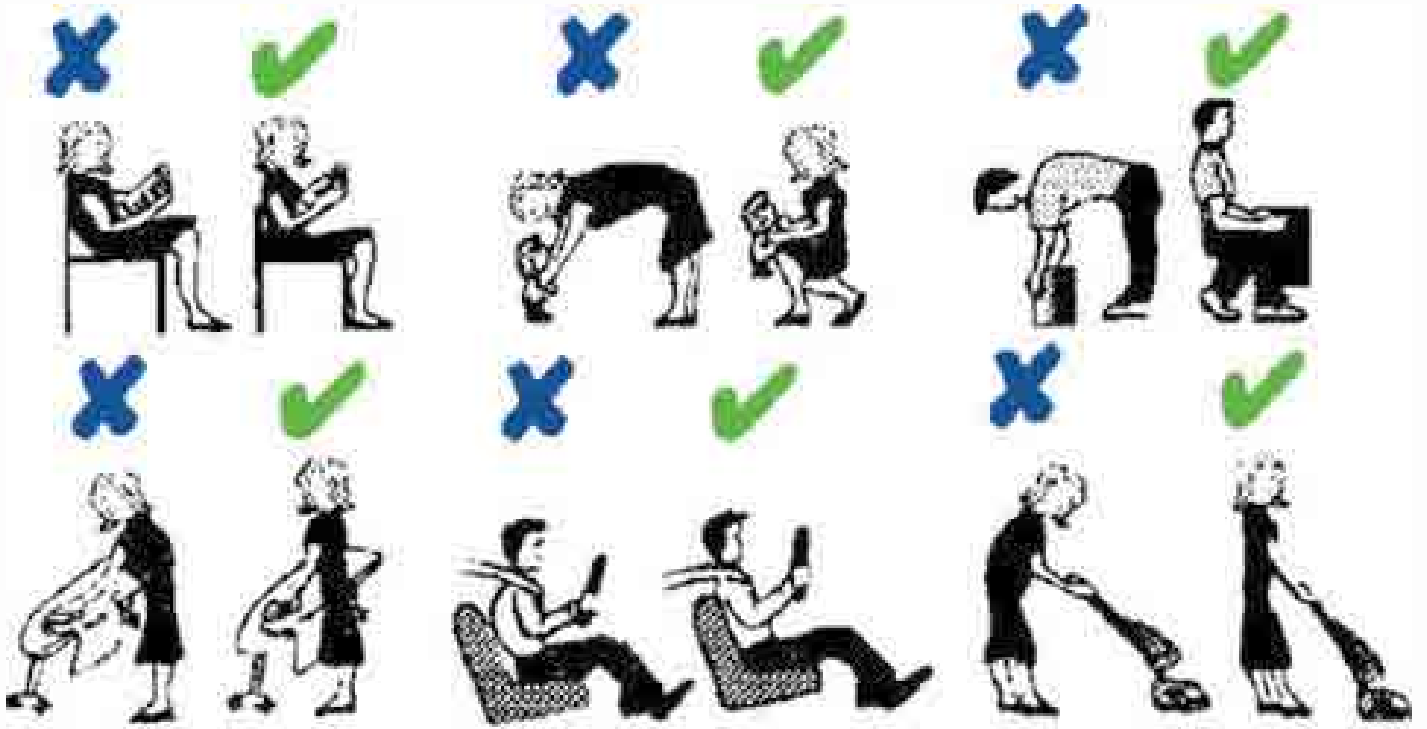
• **الجسر:** أستلق على ظهرك مع ثني الركبتين. ارفع وركيك عن الأرض. جرب الحفاظ على تلك الوضعية مع أخذ ثلاثة أنفاس عميقة. عد إلى وضعية البداية وكرر التدريب.

## الوصايا العشرة للحفاظ على العمود الفقري:-

- سحب البطن إلى الداخل و رفع الرأس إلى الأعلى أثناء الوقوف.
- التمرين على المشية المعتدلة بوضع كتاب كبير الحجم كالموسوعة على الرأس والمشى دون أن يقع و دون مسه أو سنده باليد.
- الجلوس دائما والظهر مستقيم مع محاولة لصق أسفل الظهر بمسند الكرسي.
- إتخاذ وضع الجلسة الصحيحة أثناء الدراسة والكتابة وذلك بالجلوس على كرسي مريح ووضع طاولة المكتب على إرتفاع مناسب يسمح براحة الرقبة وعدم إنحنائها إلى الأسفل للقراءة او الكتابة.
- ممارسة رياضة تقوية عضلات الظهر والبطن بانتظام وذلك لمنع بروز البطن الذي يعطي مظهرا سيئا ولحماية الظهر من الحوادث المفاجئة.
- عدم إحناء الظهر أثناء رفع الأشياء من الأرض وخاصة الثقيلة منها وإستبدال ذلك بالجلوس على ركبتين ثم رفع الأشياء المراد حملها من على الأرض.
- تمرين عضلات الرقبة بانتظام وذلك لتقويتها ومنع حدوث التقلصات.
- تجنب لبس الأحذية ذات الكعب العالي لما لها من آثار سيئة على العمود الفقري.
- ممارسة المشي على رؤوس الأصابع بين فترة وأخرى لتقوية عضلات الساقين.
- أخذ فترات من الراحة بعد العمل المتواصل لعدم حدوث توتر العضلات وتقلصها.



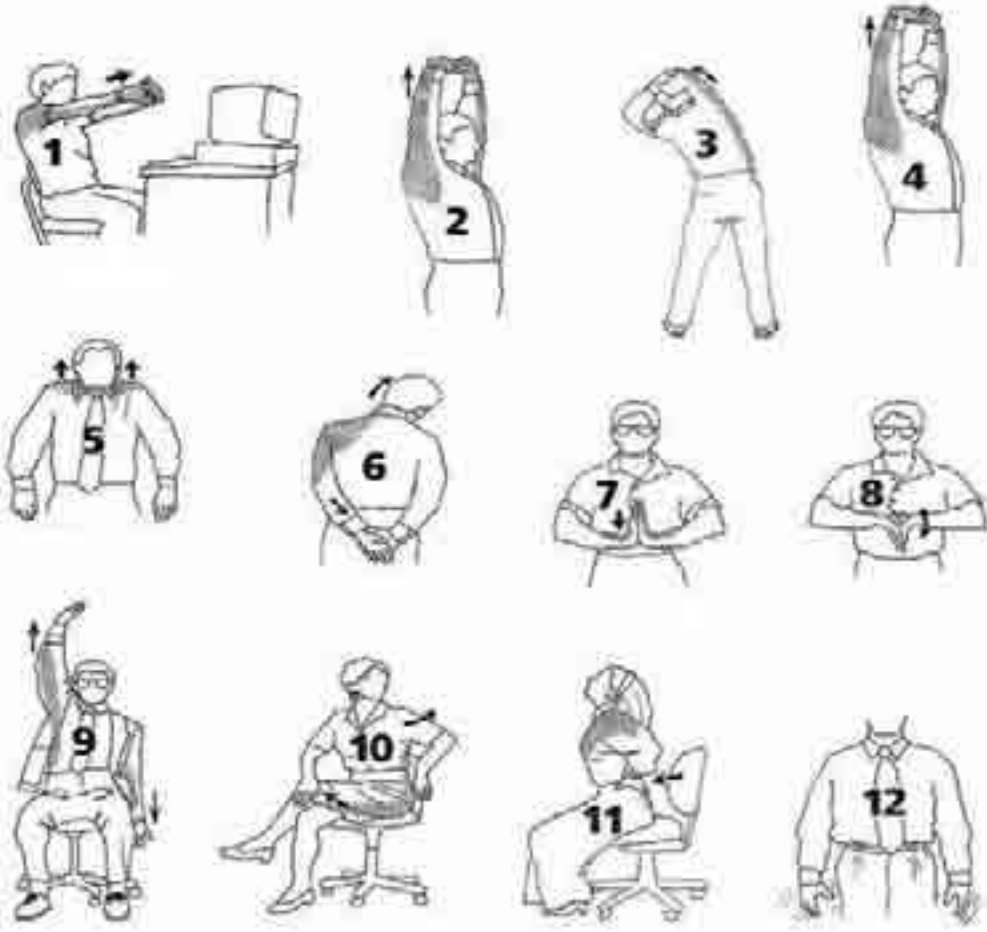
• أفعّل ولا تفعل.



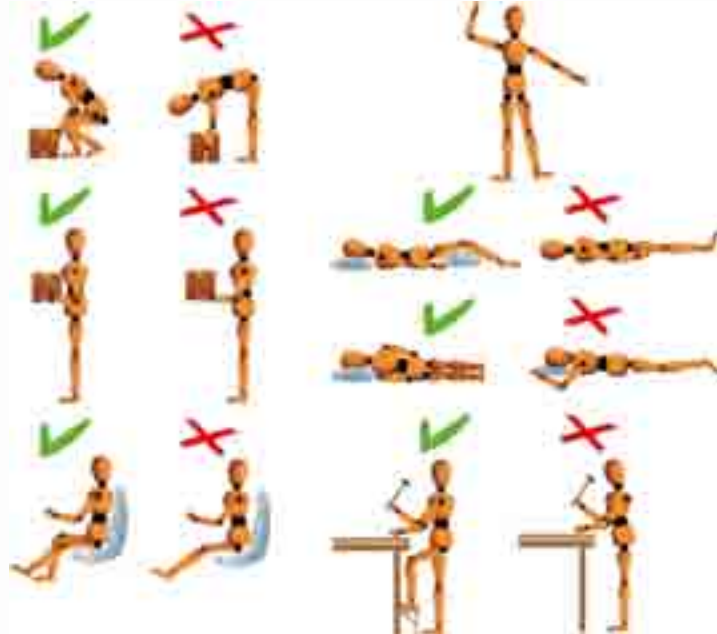
• الطريقة الصحيحة للجلوس للمحافظة على العمود الفقري.



• تمارين للمحافظة على الظهر و الرقبة أثناء الجلوس.



• عادات خاطئة تؤدي العمود الفقري.



## ممارسة الرياضة لسلامة العمود الفقري:-

تساعد ممارسة الرياضة بانتظام، في الحفاظ على العمود الفقري قويا فالأرهاق اليومي والضغط المتراكم، يؤسسان لتقلص وتصلب عضلي غير حميدين، في الكتلة العضلية مما يؤدي إلى حدوث خلل في أداء المفاصل، وخصوصا تلك الموجودة بين فقرات العمود الفقري، والتي تعد أقل عرضة للحركة من سواها بصورة عامة.

### • كيف تتمتع بعمود فقري صحي؟

المطلوب ممارسة بعض تمارين المط أو Shetshing بصورة متكررة خلال النهار لمد الجسم بالليونة ومعالجة العضلات المتقلصة لمدة خمس دقائق أو عشر يوميا. ولا سيما في الصباح وقبل الخلود إلى النوم.

### • ماذا نفعل لدرء التقلص العضلي؟

يشكو خمسون بالمئة من البالغين من عارض قصر العضلات الخلفية (أي عضلات الظهر والعضلات الخلفية للبطة والساق) وهنا ننصح بشدة بضرورة ممارسة تمارين المط درءا لنشوء بعض الأعراض المزعجة كالديسك وعرق النسا ولا سيما عوامل الستوس المتقدمة.

### • أي أنواع الرياضة تفيد؟

جميع التمارين الرياضية تفيد من لا تعاني مشاكل مرضية في الظهر؛ وأهمها - بالتأكيد - السباحة، وللمشي أيضا فوائد مختلفة مع الحرص على تفضيل السير فوق مساحات مسطحة، غير قاسية مع أنتعال أحذية رياضية خاصة للحماية من الترددات المتأتية منه، والتي قد تصيب الأربطة المفصالية والأوتار بأعراض وإلتهابات مؤلمة.

## للمزيد من المعلومات

زوروا موقعنا  
[www.basemhenri.com](http://www.basemhenri.com)

٩٤عبدالعزيز فهمى - ميدان سانت فاتيما - القاهرة - مصر

٠٠٢ ٠١٢٧٧٧٧٨٩٨٩ - ٠٠٢ ٠١٠٨٠٤٤٥١١ - ٠٠٢ ٠١٢١١٨٥٧٧٥٥



[info@basemhenri.com](mailto:info@basemhenri.com)

