

Spine Care Center



مركز رعاية العمود الفقري

Spine Care Center

مركز رعاية العمود الفقري

حقائق حول
العمود الفقري
وكيفية المحافظة عليه

حقائق حول العمود الفقري

ضيفنا فى هذه المقالة د. باسم هنرى زميل المعهد العالمى لعلاج العمود الفقري بالتدخل المحدود FIPP - جامعة تكساس تيك - الولايات المتحدة الأمريكية و إستشارى عمليات التدخل المحدود لعلاج العمود الفقري. لقد أخترت عزيزى القارئ أن أتكلم معك فى هذه المقالة عن الحقيقة, فعندما سؤل العالم الجليل أينشتاين عن « ما هى الحقيقة؟! » قال « الحقيقة هى ما يثبت أمام أمتحان التجربة » . و لذلك فى هذه الحلقة أود أن أستعرض لكم بعض الحقائق عن العمود الفقري.

بحسب مجلة Global Burden of Disease 2010

- فان الأم أسفل الظهر تعتبر المسبب الأول لعدم القدرة على مزاولة الحياة الطبيعية على مستوى العالم.
- ألم أسفل الظهر هى السبب الأول للأجازه من العمل عالمياً.
- العالم يصرف ٥٠ بليون دولار سنوياً لعلاج العمود الفقري (أدوية - جراحة - علاج طبيعى) دون وجود نتائج ملموسة .
- ٨٠٪ من سكان العالم يعانون من مشاكل بالعمود الفقري فى مرحلة ما من حياتهم.

بحسب Staten Island University, New York, USA 2010 Evidence based Spine Care , 2012

- ٩٠٪ ممن يقومون بعمليات التدخل المحدود للعمود الفقري يتحسنوا تماماً بعد ٤ أسابيع من الأجراء , فى المقابل ٢٠٪ ممن يقومون بعمل عمليات جراحية فى العمود الفقري يخرجوا بحالة أسوء مع أمهر الجراحين.
- نتائج عمليات التدخل المحدود تظهر يوم العملية أما نتائج العمليات الجراحية تحتاج على الأقل إلى ٤ أسابيع للظهور.
- المريض الذى يقوم بعمليات التدخل المحدود يخرج من المستشفى يوم العملية و يمارس حياة الطبيعية أما مريض جراحة العمود الفقري فلا بد له من الإقامة فى المستشفى لبعض الوقت .
- عمليات التدخل المحدود تصلح لكافة مرضى العمود الفقري سواء كبار السن أو المصابين بأمراض مثل القلب , الكلى , الكبد أما جراحات العمود الفقري قد تكون خطيرة فى بعض من هذه الفئات.
- فى عمليات التدخل المحدود يتم شفىط الغضروف و علاج العصب أما فى العمليات الجراحية يتم إزالة الغضروف فقط دون علاج للأعصاب.
- لا يوجد أى نسبة خطورة فى عمليات التدخل المحدود و لكن يوجد ٢٠٪ نسبة خطورة فى العمليات الجراحية.
- إلى كل باحث عن الحقيقة .. إليك مقولة الأستاذ جبران خليل جبران « يجب عليك ألا تعرف فقط الحقيقة .. و لكن يجب أن تردها بعض المرات»

الوزن و العمود الفقري



بحسب مجلة « علاج الألم » بمدينة أوهايو بالولايات المتحدة الأمريكية ، فإن ٦٤٪ من البالغين يعانون من زيادة الوزن بينما ٢٥٪ يعانون من البدانة.

البدانة تسبب الكثير من المشاكل مثل زيادة المخاطر بالأصابة بأمراض القلب ، الأوعية الدموية ، الضغط و السكر كما أن لها تأثير سلبي كبير على الحياة الشخصية .. فقد أثبتت الأبحاث من نفس الجامعة ، أن البدين قد يعاني من تغييرات شديدة فى المزاج ، الأم مستمرة و عدم القدرة على التمتع بأفضل ما فى الحياة.

و لكن السؤال هو هل لزيادة الوزن علاقة بالأم العمود الفقري؟

لنجيب على هذا السؤال يجب أن نعرف كيف يتم حساب زيادة الوزن .. هذا يتم عن طريق قياس «كتلة الجسم» BMI و ذلك يكون بحساب الوزن بالكيلوجرام ثم قسمة على الطول بالمتر مربع فإذا كان الناتج:-

- أقل من ١٨,٤٩ فأنت تحت الوزن
 - ١٨,٥ – ٢٤,٩ الوزن المثالى
 - ٢٥ – ٢٩,٩ وزن زائد
 - ٣٠- ٣٤,٩ بدانة
 - أكثر من ٣٥ بدانة مفرطة
- فمثلا إذا كان شخص وزنه ٨٠ كجم و طوله ١,٦٥ متر يكون كتلة جسمه $٨٠ \div (١,٦٥ \times ١,٦٥) = ٢٩,٣٨$ وبالتالي يكون وزنه زائد

نعود لأجابة سؤالنا : فبحسب بحث تم نشره فى جامعة فيلادلفيا عام ٢٠١٠ فإن ٤٠٪ من المصابين بالبدانة يعانون من الأم أسفل الظهر و قد أكد هذا الكلام دراسة أخرى بحيث وجد أن أصحاب الوزن الزائد يعانون من الأم أسفل الظهر ٢٠٪ أزيد من أصحاب الوزن المثالى بينما الذين يعانون من البدانة فإنهم يشعرون بالأم ٦٨٪ أزيد ... أما أصحاب البدانة المفرطة فإنهم يشعروا زيادة فى الألم بنسبة ١٣٦٪ ...

لذلك .. عزيزى القارئ المحافظ على عمودك الفقري تبدأ من الحفاظ على وزنك و صحتك العامة و محاولة تغيير نمط حياتك إلى نمط صحى أكثر ...

نمط الحياة الصحي للحفاظ علي العمود الفقري



لا تصاب بالهلع فالحياة مليئة بالضغوط ... فدائماً ما نحن نقع فريسة للضغوط سواء ضغط
الامتحانات أو ضغط العمل أو ضغط البيت و العائلة و الأصدقاء ... و كل هذا يزيد من توترك و
يمنعك من الحفاظ على نمط صحي لحياتك مما يعرضك لزيادة الوزن و ما قد يصاحبها من
أمراض و يزيد شعورك بالألم ... لذلك إليك هذه النصائح :

• شاي أو مياة

نعم لقد قرانها صحيح .. فمن المفيد أحيانا أن تقطع ما تفعله لتأخذ بعض الدقائق لتقوم
بعمل شاي أو قهوة أو أى شىء ترغب فى شربة .. و فى أثناء هذه الدقائق فكر فى أى شىء
يسعدك بعيد عما كنت تقوم به .. فهذا يعطى المخ بما يشبه « الوقت المستقطع » لإعادة
شحن نفسه و البدء من جديد.

• أقضى وقت أكثر مع من تحبهم

فهذا يساعد على زيادة إفراز مادة السيروتونين فى المخ و التى تمنحك السعادة و تقلل الشعور
بالألم.

• أجرى أو أسبح

الجرى و السباحة من أفضل الرياضات التى تحافظ على مرونة عمودك الفقري و خاصة الجرى
فى الهواء الطلق فأنه يساعد على تجديد النشاط و الحيوية و الحفاظ على وزنك.

تعليمات المحافظة على العمود الفقري

في فصل الصيف



يحدثنا في هذا الموضوع د. **باسم هنري** زميل المعهد العالمي لعلاج العمود الفقري بالتدخل المحدود FIPP - جامعة تكساس تيك - الولايات المتحدة الأمريكية.
فصل الصيف معروف بالسفر و الرحلات .. و لكن كيف تتمتع بأجازتك بدون الآم العمود الفقري

إليك هذه التعليمات:-

- عندما تبدأ في تجهيز حقبيتك للسفر .. خذ معك ما تحتاج إليه فقط فأنت لست بحاجة إلى الكثير من الأحمال لتستمتع بأجازتك .. و دائماً إستخدم الحقائب التي تجر بعجل بدلاً من التي تحمل على الظهر.
- دائماً خذ معك في حقبيتك وجبات صحية معدة في المنزل بدلاً من الوجبات السريعة على الطريق و التي تؤدي إلى زيادة الوزن و زيادة الحمل على العمود الفقري.
- تمتع بأجازتك و لا تأخذ معك هموم و مشاغل الحياة إلى الأجازة .. لأن هذا يساعد المخ على إفراز الأندورفين الذي يحسن مزاجك و يقلل شعورك بالألم.
- خذ بعض الوقت لعمل التمارين الرياضية و خاصة رياضة المشي و السباحة التي تساعد على تقوية عضلات الظهر.
- المياة هي صديقك الأول في فصل الصيف .. دائماً حافظ على نسبة الرطوبة في جسمك لأنها أساس كل المعاملات الحيوية داخل الجسم.
- لا تكون على وضع ثابت أكثر من نصف ساعة لأن هذا يساعد على المحافظة على ليونة و حيوية عضلاتك.
- لا تخرج إلى الهواء البارد فجأة بعد التمارين .. لأن هذا قد يؤدي إلى الشد العضلي.
- تجنب الحركات المفاجأة على العمود الفقري لأنها قد تؤدي إلى خشونة مفاصل الفقرات.

الشتاء و العمود الفقري

كثير من الناس يشتكون كلما أقترب الشتاء و زادت برودته زادت الآم العمود الفقري .
فهل فعلا يوجد ارتباط بين الشتاء و الآم العمود الفقري ذهبنا بهذا السؤال إلى د. **باسم هنري**

د. باسم هل يوجد علاقة بين الآم العمود الفقري و الشتاء؟

هذا يعتمد في الجزء الأكبر على الشخص و مدى إستجابته للشتاء , فبعض الناس يناموا و لا يتحركوا بتاتا في الشتاء بدعوى البحث عن الدفء مما يؤدي إلى ضعف عضلات الظهر و خشونة مفاصل الفقرات و الآم أسفل الظهر.
البعض الآخر يقوم بعمل مجهود كبير و حمل أشياء ثقيلة بدعوى الحصول على الدفء من الحركة مما قد يؤدي إلى حدوث إنزلاق غضروفي و الآم عرق النسا. الحل هو في الاعتدال



ما هي نصائح د. باسم لفصل الشتاء؟

- تمشية ١٠ دقائق يوميا.
- تمارين خفيفة.
- أعرف حدود لياقة جسمك ولا تتعدها.
- لا تستخدم ناحية واحدة فقط من الجسم بل وزع مجهودك.
- إلبأ لأستشارة طبيبك للعمليات التداخلية للعمود الفقري عند حدوث أى ألم شديد مستمر.

متى نلجأ لطبيب العمليات التداخلية للعمود الفقري؟

عند حدوث أى ألم شديد مستمر.

ما هي العمليات التداخلية التي يمكن أن تجرى للعمود الفقري؟

هناك العديد من العمليات التي أهم ما يميزها إنها بدون فتح جراحى كلها بينج موضعى و المريض يذهب إلى بيته فى نفس يوم العملية و يشعر بتحسن يوم العملية ٥٠% و الباقي من ٣-٤ أسابيع حيث تصل نسبة التحسن الأجمالى إلى ٩٥ - ١٠٠%

ما هي أكثر العمليات التداخلية التي يتم إجرائها؟

- هناك أكثر من ٥٠ عملية يمكن أن تجرى و يعتمد أختيار العملية على تشخيص المريض.
- مثل:-
- مريض يعانى من إنزلاق غضروفى يتم عمل له شفط غضروف.
 - مريض يعانى من عملية جراحية فاشلة يتم عمل له منظار إذابة إلتصاقات من داخل القناة العصبية.
 - مريض يعانى من إلتهاب الأعصاب يتم عمل له تردد حرارى على الأعصاب.



الطرق المثلي لحمل الأشياء

- **أولاً:** حاول بقدر ما تستطيع أن تتفادى حمل الأشياء الثقيلة .. سواء بتقسيمها أولاً على أجزاء لنقلها على أكثر من مرة أو طلب المساعدة من شخص آخر للمساعدة فى نقلها.
- **ثانياً:** قبل حمل أى شيء رتب أولاً الطريق الذى ستسير فيه و تفادى وجود فيه أى عقبات أو أى شيء زلق فى الطريق لئلا تسقط .
- **ثالثاً:** أبداً أولاً بإبعاد قدميك قليلاً عن بعضها و أن تكون إحدى القدمين أمام الأخرى قليلاً, يمكنك بعد ذلك أن تنزل قليلاً فى وضع القرفصاء أو فى وضع السجود لحمل الشيء, إذا كنت فى وضع السجود يمكنك أن تسند الشيء المراد حمله قليلاً على رجليك المثنية بينما تستعد أنت للوقوف.



- **خامساً:** عندما تبدأ فى رفع الشيء , أجعل دائماً التحميل على رجليك و ليس عمودك الفقرى.
- **سادساً:** من المفيد أن تجعل الشيء المراد حمله قريب من جسمك , لا تتحنى أبداً من خصرك لحمل أى شيء.
- **سابعاً:** لا تتلفت أبداً من خصرك و أنت تحمل أى شيء , أجعل دائماً قدميك هى من تقود الطريق لو أنت فى حاجة أن تلتفت و أن تحمل أى شيء و لا تجعل أبداً خصرك مركز الالتفات و إلا سوف تتأذى عضلات ظهرك.
- **ثامناً:** عندما تنزل لوضع الشيء الذى تحمله إثنى ركبك و إنزل لوضع القرفصاء أو السجود و لا تتحنى أبداً من ظهرك.

للمزيد من المعلومات

زوروا موقعنا

www.basemhenri.com

٩٤ عبدالعزيز فهمى - ميدان سانت فاتيما - القاهرة - مصر

٠٠٢ ٠١٢٧٧٧٧٨٩٨٩ - ٠٠٢ ٠١٠٨٠٤٤٥٠٠ - ٠٠٢ ٠١٢١١٨٥٧٧٥٥



info@basemhenri.com

