



المصدر: Françoise Fine

## آلام أسفل الظهر المفاجئة ماذا يمكنني فعله؟

### عزيزتي المريضة، عزيزي المريض

تعتبر الآلام غير محددة عند 85 من بين 100 من الأشخاص المصابين بألم أسفل الظهر.

غالباً ما تكون الآلام مزعجة وأحياناً حتى مثيرة للقلق و يقلل من نشاط الحياة اليومية عند المصابين. لكنها تبقى في غالب الأحيان غير مضرّة و تتراجع في ظرف مدة زمنية قصيرة.

### الفحص

يعتبر الحوار الذي يجري بينك و بين طبيبك المعالج خطوة مهمة لأنه يتعرف من خلاله على المعلومات الأساسية التي تهتم سيرتك المرضية. يعتبر الفحص الجسدي أيضاً مهم جداً. كلاهما معاً يكفيان غالباً لحصر الأسباب الجوهرية للآلام. يجري الفحص الجسدي حسب النتائج التي أسفر عنها الحوار مع الطبيب. يقوم طبيبك المعالج مثلاً بتفحص وضع و شكل العمود الفقري و تحسس عضلات الظهر بحثاً عن نقطة مؤلمة. يقوم بعد ذلك بفحص الحركية، القوة العضلية، الحساسية والاستجابة في الساقين. في حالة ما إذا لم يتبين من خلال الحوار بين الطبيب و المريض و الفحص الجسدي أي دليل على وجود مسار خطير أو تغييرات مرضية جسيمة أخرى، ينبغي قبل كل شيء تجنب القيام بفحوصات أخرى.

### العلاج

عادة ما تتحسن الآلام خلال مدة زمنية قصيرة لوحدتها في حالة آلام الظهر الحادة الغير المحددة. يحتاج الأشخاص الذين يشكون لأول مرة من آلام أسفل الظهر إلى مسكن الألم و إلى إستشارة فقط.

إن الغاية من الإستعمال القصير المدى لمسكنات الألم هو المحافظة قدر ما يمكن على نشاطات الحياة اليومية. الراحة المطلقة في السرير و التقليل من الحركية تعرقل عادة الشفاء بدلاً من تسريعه.

إن كنت تعاني منذ فترة قصيرة من آلام أسفل الظهر و تريد أن تعرف مصدر هذه الآلام، و طريقة معالجتها و ما يمكنك فعله، نقدم لك فيما يلي معلومة أولية تهتمك: أنت لست الوحيد. تعتبر آلام أسفل الظهر من بين الآلام الأكثر إنتشاراً على الإطلاق في ألمانيا. حوالي ثلاثة من بين أربعة ألمان يدلون بأنهم عانوا على الأقل مرة واحدة في حياتهم من مثل هذه الآلام.

### الظهر السليم

يتكون العمود الفقري للإنسان من 33 فقرة عظمية و من الأقرص الفقرية المطاطية المتواجدة بينها التي تلعب دور مخفف الصدمات. تقوم الأقرص المكونة من نسيج ضام و عضلات الظهر بتثبيت و دعم هذا العمود. يتحمل هذا العمود أعباء كبيرة في الحياة اليومية: لا يمثل العمود الفقري المحور المثين للجسم و الذي عليه تحمل الوزن من الرأس و الذراعين إلى الجذع فقط. يجب أن يكون إلى جانب ذلك مرناً حتى يمكن الجسم من القيام بحركات مثل الإنحناء، التمدد أو الدوران. غير أن من المحتمل أن تقوم أعباء متواصلة و دائمة مثل الجلوس مقوس الظهر أو الوضعيات الغير السليمة، نقص الحركية أو السمنة بالتنشويش على توازنك. حينئذ يؤدي ذلك إلى ظهور آلام.

### المرض

ألم أسفل الظهر هو ألم يظهر في المنطقة السفلية للظهر و ذلك أسفل الفقرات الصدرية و فوق الحوض. منطقة الرقبة و الكتف ليست جزءاً من ذلك. هذه المعلومات موجهة للأشخاص المصابين بآلام أسفل الظهر الحادة و الغير المحددة. يقصد بالحادة الآلام التي تتواجد لمدة تقل عن ستة أسابيع. يقصد بالغير المحددة أنه ليست هناك تغييرات واضحة على الجسم أو أمراض التي تدل على مصدر الألم، مثل إلتهابات، أورام أو أضراراً بالقرص بين الفقري.

## ◀ العلاج

إضافة إلى ذلك هناك مجموعة من الإجراءات الغير الدوائية، تقوم بعضها بالمساعدة على العلاج بينما يجب تجنب إستعمال البعض الآخر لأن ليس هناك حتى الآن إثباتات علمياً على منفعتها. توجد المزيد من المعلومات في إرشادات المريض (أنظر المربع).

## ◀ ماذا بإمكانك القيام به بنفسك

■ تحرك! حاول قدر الإمكان الحفاظ على نشاطك البدني أو إسترجاعه تدريجياً من جديد. يؤدي هذا إلى تحسن سريع للآلامك و يساعد على تفادي الأمراض المزمنة.

■ حافظ بنفسك على لياقتك و لياقة ظهرك. اختر نوعية الحركة التي تُمتعك و التي لا تضر بالظهر - مثلاً السباحة، التنزه أو ركوب الدراجة. يمكنك ذلك من تقوية عضلات ظهرك و تحسين القوة، قدرة التحمل و الحركية. بفضل ذلك تصبح آلام أسفل الظهر نادرة أو تختفي تماماً.

## ◀ المزيد من المعلومات

كز هذه المعلومات الخاصة بالمريض على معارف و دراسات علمية حديثة وهي تُلخص أهم النقط المرتبطة بإرشادات المريض „آلام أسفل الظهر“.

روابط لمعلومات إضافية

إرشادات المريض „آلام أسفل الظهر“:

[www.patienteninformation.de/patientenleitlinien](http://www.patienteninformation.de/patientenleitlinien)

منظمات مساعدة الذات أو الشركاء المساهمون في إنجاز إرشادات المريض:

[www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe](http://www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe), [www.azq.de/pf](http://www.azq.de/pf)

الإتصال بمساعدة الذات

لتتعرف على منظمة مساعدة الذات بالقرب منكم، الإتصال ب NAKOS (المصلحة الوطنية للمعلومات الخاصة بتشجيع و مساندة مجموعات مساعدة الذات):

[www.nakos.de](http://www.nakos.de)، الهاتف: 03031018960

إرشادات المريض

تترجم إرشادات المريض توصيات الأطباء للعلاج بلغة من السهل أن يفهمها أي شخص عادي. و تقدم معلومات أساسية تتعلق بأسباب وطرق الفحص والعلاج لمرض ما. يشرف على برنامج تحقيق و إنشاء إرشادات طبية (المسماة „إرشادات الرعاية الوطنية“) و صياغات المرضى المعينة النقابة الإتحادية للأطباء (BÄK) و المجموعة الإتحادية لأطباء التأمين الصحي (KBV) و مؤسسة الجمعيات الطبية و العلمية الخاصة (AWMF).

مع أطيب التحيات

مسؤول عن المضمون.

مركز الأطباء للجودة في الطب (ÄZQ)

مركز مشترك بين BÄK و KBV

الهاتف: 030 4005-2500 الإيميل: 030 4005-2555

E-Mail/Ansprechpartner: [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)

[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

[www.aezq.de](http://www.aezq.de)

