



الصورة: Robert Kneschke - Fotolia.com

المعالجة الفعالة لآلام أسفل الظهر المزمنة

◀ عندما تصبح آلام أسفل الظهر مزمنة

يتحدث الأطباء عن ألم أسفل الظهر المزمن، عندما تدوم الآلام أكثر من إثني عشر أسبوعاً. تتحول آلام أسفل الظهر عادة إلى آلام مزمنة بفعل عوامل مختلفة. غالباً ما يتفاعل الجسم، في حالة تزامن ما يلي:

■ ألم حاد

■ سلوك خاطئ للحفاظ على الراحة و

■ مشاكل في العمل أو الأسرة

الأشخاص الذين لا يباليون بإشارات الخطر التي يصدرها الجسم و الذين يرهقون أنفسهم كثيراً.

◀ الفحص

يرتكز كل فحص على سيرتك المرضية، التي يدلي بها طبيبك المعالج في إطار حديث. يطرح الطبيب خلال ذلك إلى التعرف بما فيه الكفاية على نوعية آلام أسفل الظهر التي تعاني منها. من المحتمل أن يقدم لك إستمارة أسئلة خاصة. لا تتعجب إذا سألك عن وضعيتك الأسرية و المهنية. تلعب هذه الجوانب دوراً مهماً في حالة ظهور آلام مزمنة. إضافة إلى ذلك هناك فحص جسدي و في حالات معينة تقنيات التصوير، مثل التصوير بالأشعة السينية.

◀ العلاج

في مقدمة العلاج هناك إجراءات، التي تهدف إلى جعلك نشيطاً و تحفزك على أخذ نمط عيش سليم - أي بعبارة أخرى " كلما قللت من نشاطك، كلما تعبت". كل ما يدفع بك إلى عدم القيام بأي شيء، مثل الراحة السريرية، فهو بالأحرى حاجز أمام شفائك. تهدف الأدوية، مثل مسكن الألم، إلى جعلك تحافظ قدر المستطاع على نشاطك اليومي. بيد أن العلاج بالأدوية فقط أو بصفة دائمة لا يسفر عن أي نتيجة.

عزيزتي المريضة، عزيزي المريض

أنت تعاني منذ مدة طويلة من آلام أسفل الظهر. يمكن لمثل هذه الآلام أن تقلل من نشاطك اليومي. لحسن الحظ نادراً ما يكون وراء ذلك مرض جسدي خطير، و يمكنك بمفردك فعل الكثير لتحسين درجة ارتياحك من هذه الآلام. فيما يلي معلومات تعرفك على آلام أسفل الظهر المزمنة، كيف تتكون و كيف تتم معالجتها.

◀ 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 المتين للجسم و الذي عليه تحمل الوزن من الرأس و الذراعين إلى الجذع فقط، بل يجب أن يكون إلى جانب ذلك مرناً حتى يمكن الجسم من القيام بحركات مثل الإنحناء، التمدد أو الدوران. قد تسبب الأعباء المتواصلة أو الدائمة مثل الجلوس مقوس الظهر أو الوضعيات غير السليمة أو نقص الحركة أو السمنة بالتشويش على توازنك. حينئذ يؤدي ذلك إلى ظهور آلام الظهر.

◀ المرض

ألم أسفل الظهر هو ألم يظهر في المنطقة السفلية للظهر و ذلك أسفل الفقرات الصدرية و فوق الحوض. منطقة الرقبة و الكتف ليست جزء من ذلك. هذه المعلومات موجهة للأشخاص المصابين بالآلام أسفل الظهر الحادة و غير 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 التهابات، أورام أو أضراراً بالفقرص بين الفقري. تعتبر الآلام غير محددة عند 85 من بين 100 من الأشخاص المصابين بألم أسفل الظهر. تصبح هذه الآلام عند حوالي كل عشرة أشخاص منهم مزمنة.

◀ العلاج

■ **إعمل على تقوية عضلات الجذع لأنها تساعد و تخفف العبء عن العمود الفقري. السباحة و الركض مثلا ملائمان لذلك. إختار نوعية الحركة التي تُمتعك – حتى تمارسها بكل فرح و بصفة منتظمة.**

■ **هناك العديد من الأشخاص الذين يعانون مثلك من نفس الآلام. يمكنك في إطار مجموعات المساعدة الذاتية أن تتبادل الآراء مع آخرين و أن تساعدوا بعضكم البعض.**

■ **يمكنك في إطار برنامج تدريبي خاص بالظهر أن تتعلم حركات التي تساعدك على التخفيف من الآلام الحالية، مثلا الرفع، الجلوس أو الحمل السليم. هناك العديد من التأمينات الصحية التي تشتغل سوياً مع صالات اللياقة البدنية و تكلف بجزء كبير من التكاليف. إسأل مكتب تأمينك الصحي.**

■ **نادرا ما تكون أسباب آلام أسفل الظهر خطيرة. بالرغم من ذلك إنتبه إلى ظهور إشارات أخرى في حالة صعوبات أخرى، إضافة إلى الآلام، مثل ظهور علامات شلل العضلات، الإحساس بالتنميل أو صعوبات عند التبول أو الغائط، أسرع إلى إستشارة الطبيب. من المحتمل أن تكون هذه إشارات على وجود إمرضية خاصة يتوجب معالجتها فوراً.**

إضافة إلى التفسير و الإستشارة الطبية هناك إجراءات غير دوائية أخرى تساعدك على الشفاء. العلاج الأمثل هو علاج التأهيل الحركي. يفحص طبيبك المعالج أيضا فائدة „خطة علاج متعددة التخصصات“. و التي يشارك بها أيضا في علاجك إلى جانب الأطباء اختصاصيون نفسانيون و معالجون مهنيون. تقدم لك هنا مجموعة مختلفة من مناهج العلاج، و فريق بأكمله يعتني بك. توجد المزيد من المعلومات بخصوص إمكانيات العلاج في إرشادات المريض (أنظر المربع).

◀ ماذا بإمكانك القيام به بنفسك

حتى و إن كنت تعاني منذ مدة طويلة من آلام أسفل الظهر – لا تستسلم. بالرغم من ذلك يمكنك القيام بالكثير للرفع من شعورك بالإرتياح و تفادي آلام أخرى.

■ **لا تخف من التحرك. العناية و عدم الحركة يدعمان وضعيات الجسم الخاطئة، التوترات العضلية و ظهور الآلام من جديد. لهذا السبب حاول في أقرب وقت ممكن أن ترجع في الحياة اليومية إلى أنشطتك العادية.**

◀ المزيد من المعلومات

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

روابط لمعلومات إضافية

إرشادات المريض „آلام أسفل الظهر“:

www.patienteninformation.de/patientenleitlinien

منظمات مساعدة الذات أو الشركاء المساهمون في إنجاز إرشادات المريض:

www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe, www.azq.de/pf

الإتصال بمساعدة الذات

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

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 و العلاج لمرض ما. يشرف على برنامج تحقيق و إنشاء إرشادات طبية (المسماة „إرشادات الرعاية الوطنية“) و صياغات المرضى المعنية 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

www.patinfo.org

www.aezq.de

