



www.rsyd.dk

إفهم آلامك في أسفل الظهر



ما هو مهم معرفته عن آلام الظهر

من الذي يصاب بآلام الظهر الإعتيادية؟

الأكثرية.

يعاني أربعة من أصل خمسة أشخاص من آلام في الظهر في مرحلة من مراحل الحياة. يعاني منها النصف لعدة مرات في الحياة. من الطبيعي ان تعود فترات آلام الظهر. هذا لا يعني ان هناك ما يدعو للقلق الزائد.



ماهي آلام الظهر الإعتيادية؟

آلام الظهر التي لا تشير الى وجود مرض جدي.

الآلام قد تكون خفيفة او شديدة، لكنها عادةً ما تخف خلال عدة أسابيع.

من المحتمل أن تكون هناك آلام في الأرجل أيضاً. تدريجياً ومع تلاشي آلام الظهر تتلاشى آلام الأرجل أيضاً.

ما هو السبب في آلام ظهري؟

تدعى أغلبية آلام الظهر الإعتيادية بغير المحددة، لعدم القدرة على إيجاد موضع محدد تتبع منه هذه الآلام. العضلات والمفاصل هي مصادر محتملة للآلام والتي غالباً ما يتدخل فيها أكثر من جهاز واحد.

نادراً ما توجد أسباب جدية لآلام أسفل الظهر (أقل من واحد بالمئة).

هذه الأسباب الجدية عادة مميزة وطبيبك، الكيوروبراكتير، معالجك الفيزيائي سيستمع الى قصتك وسيجري فحصاً دقيقاً لإستبعاد هذه الأسباب.

انا اعاني من آلام حادة - هل هذا يعني وجود عاهة جدية؟

كلا، تبين الدراسات ان الآلام الحادة لا تعني بالضرورة وجود عاهة جدية. بعض الأشخاص يعانون من آلام شديدة، وهذا لا يعني بالضرورة وجود تمزق.

قد تؤثر عوامل عدة في آلامك منها مزاجك ومستوى القلق، نوعية نومك ومستوى نشاطك.



ما يمكنني فعله لتخفيف آلام ظهري؟



اعاني من آلام في الظهر - كيف يمكنني أن احافظ على نشاطي الجسمي؟

- سوف تكون بحاجة الى التروي والهدوء لأيام قليلة، لكن من المهم أن تباشر نشاطاتك الاعتيادية بأسرع وقت ممكن.
- تشمل النشاطات الإعتيادية عملك، الأعمال المنزلية وممارسة نشاطات وقت الفراغ.
- يمكنك أن تستمر بالنشاط دون خوف - حتى وإن كان يسبب بعض الآلام.
- الآلام وقت الحركة لا تعني أنك تؤذي الظهر.



أفضل ما يمكنك فعله هي المحافظة على النشاط الجسمي قدر المستطاع.

كيف تخفف النشاطات الجسمية آلام في الظهر؟

النشاط الجسمي يعمل على محافظة الظهر على قدرته الحركية، مرونته وقوته. الحركة جيدة للظهر، وإن تسببت في شيء من التدهور.

من الممكن أن تمتد الفترات الطويلة من عدم النشاط الجسمي أو كثرة الراحة فترة الألم.

ما هي النشاطات التي يمكنني ممارستها عندما أشكو من آلام في الظهر؟

أي تمرين ترغب به من الممكن أن يؤثر في تخفيف الآلام ويساعدك على البدء بالحركة.

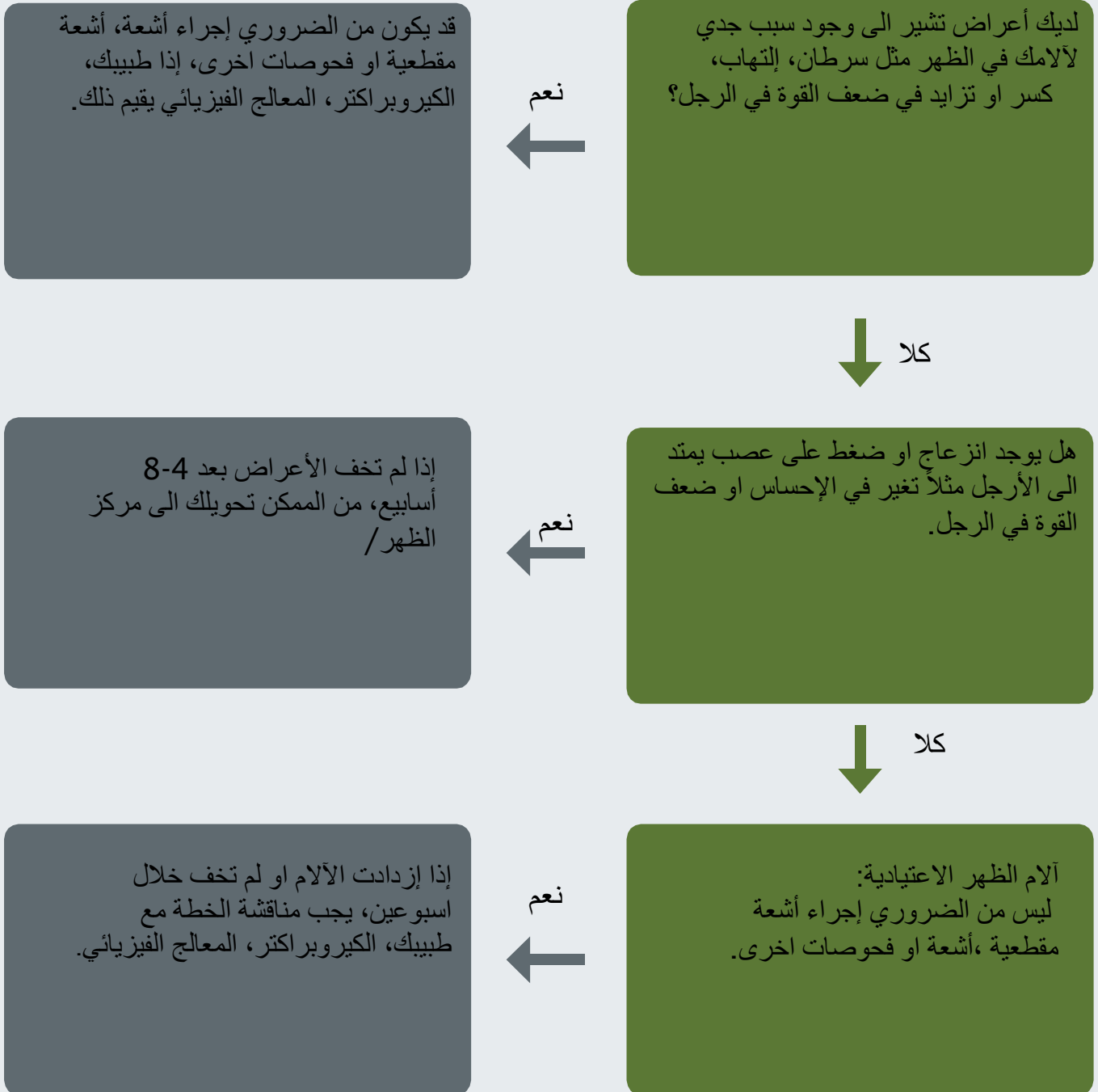
بعض المقترحات:

- تمارين التمدد الخفيفة أو تمارين أخرى (كاليوغا)
- الرياضة كالمشي، قيادة الدراجة الهوائية أو السباحة

يمكنك أن تطلب من طبيبك، الكيروبراكتر، المعالج الفزيائي بعض التمارين، إذا لم تكن مطمئناً.

هل من الضروري إجراء أشعة مغناطيسية او إجراء فحوصات اخرى؟

تشخص حالة الظهر عادة على أساس فحص جسدي وتأريخك المرضي. نحن نلجأ الى إجراء أشعة مغناطيسية او فحوصات اخرى لمن يعانون من آلام في الظهر، لكن نادراً ما نجد سبب الآلام من خلال الأشعة. يمكنك هنا أن ترى الطريقة التي يقيم بها طبيبك، الكيروبراكتر، المعالج الفيزيائي عادةً مدى ضرورة إجراء أشعة مغناطيسية لك.





لماذا ليست الأشعة المغناطيسية ضرورية في الغالب؟

لان هذه التغيرات طبيعية حتى لدى الأشخاص الذين لا يعانون من آلام، لذلك نادراً ما تعطي الأشعة إجابة على سبب آلامك ولا تغير من العلاج الذي ينصح به.

هل سوف تظهر الأشعة المغناطيسية سبب آلامي؟

عادةً لا يمكن رؤية سبب آلامك في أسفل الظهر من الأشعة، الأشعة المقطعية أو الأشعة المغناطيسية.

سواء أجريت لك الأشعة أم لا، سيكون علاج آلام الظهر في أكثر الحالات **العلاج ذاته**، وستلاحظ نفس **التحسن** سواء أجريت لك الأشعة أم لا.

تساعد الأشعة المغناطيسية في كشف أسباب جدية لآلام أسفل الظهر، لكنها نادرة جداً (أقل من واحد في المئة).
طبيبك، الكيبرو أكثر، المعالج الفيزيائي سيفحصك لإيجاد علامات وجود مرض جدي.

انا أعرف أشخاص وجدت لديهم "تغيرات" في الأشعة المقطعية أو الأشعة - ماذا لو وجد عندي أيضاً هذه "التغيرات"؟

يمكن رؤية التغيرات في الأشعة المقطعية/ الأشعة، لدى الأكثرية، وهذا بالعادة طبيعي تماماً. كلما كبرنا في السن، كلما زادت هذه التغيرات، كما يشيب الشعر وتتغير البشرة.

على سبيل المثال تظهر لدى ستة من أصل عشرة من الذين يبلغون الخمسين من العمر **والذين لا يعانون من آلام في الظهر** هذه التغيرات في الأشعة المقطعية/ الأشعة على شكل بروز في الأقراص الفقرية أو تغيرات تنكسية.



لماذا لا يتم إجراء أشعة مقطعية لي "لمجرد الإطمئنان"؟

للتشخيص الصوري (الأشعة، الأشعة المقطعية والأشعة المغناطيسية) بعض المخاطر:

- من الممكن أن يزيد التعرض للإشعاع (الأشعة، الأشعة المقطعية) مخاطر الإصابة بمرض السرطان. قلة التعرض للإشعاع أفضل.
- التغيرات التي تظهر في الأشعة، الأشعة المقطعية والأشعة المغناطيسية تظهر مع العمر وقد تسبب القلق رغم انها عادة لا تعني شيء.
- لا يوجد ما يثبت ان الأشعة، الأشعة المقطعية أو الأشعة المغناطيسية التي تجرى للإطمئنان تحسن نتيجة العلاج.

مقترحات من الممكن أن تعمل على تخفيف آلامك وتساعدك على التحسن

متى عليّ العودة للحصول على نصائح

إضافية؟

أحياناً لا تتحسن آلام الظهر ولا تتغير الأعراض.
إتصل مباشرة بطبيبك/ طبيبك الخفر، إذا ظهرت لديك هذه
الاعراض:

- 1- صعوبة في التبول او عدم التحكم في البول او البراز.
 - 2- خدر في المنطقة المحيطة بفتحة الشرج او الأعضاء التناسلية او كلتا الساقين.
 - 3- انخفاض متزايد في قوة الذراع او الساق.
- إتصل بطبيبك، الكيروبراكتور، المعالج الفيزيائي، إذا كنت تعاني من الأعراض التالية:
- 1- المشي غير الثابت.
 - 2- تزايد الآلام بدلاً من تحسنها على مر أسابيع.
 - 3- الإحساس العام بعدم الإرتياح كالحمى او فقدان الشهية ...

من الممكن أن تساعد المقترحات التالية في تخفيف آلامك وتسرع من تحسنك:

- التروي والهدوء في اليومين الأولين من بدء الألم إذا كان ضرورياً. بعد ذلك مارس نشاطاتك اليومية المعتادة.
- تجنب البقاء على الوضعية ذاتها لمدة طويلة.
- قم بالحركة الخفيفة كالمشي، سياقة الدراجة الهوائية، السباحة او حركات التمدد.



هل هناك أمور أخرى من الممكن أن أقوم بها؟

- عند الإحساس بالألم يصعب علينا أن نكون إيجابيين. لحسن الحظ نعلم أن الأكثرية يتحسنون بشكل ملحوظ خلال أسابيع. لذلك لديك دافع جيد لأن تكون متفائلاً. يمكنك أن ترفع من معنوياتك من خلال فعل الأشياء التي تحبها.
- من الطبيعي الإحساس بالقلق، العصبية او التوتر عندما نعاني من الألم. مثل هذه الأفكار او الأحاسيس قد تؤثر في الشعور بالألم بشكل سلبي. لذلك محاولة السيطرة على مثل هذه الأحاسيس والأفكار قد يساعدك أحياناً.
- فكر في أن تخطو خطوات نحو نمط حياة صحية. من الممكن أن ينفعك تغير عادات النوم السيئة او التدخين.



هل لديك إقتراح او رغبة في معرفة المزيد؟



هذه الكراسية مستوحاة من الكراسية.
Understanding low back pain and whether
I need imaging

قسم المهن الطبية
كلية الطب والعلوم الصحية
جامعة ماكواري
سدني، استراليا

يمكنك طلب الكراسية من خلال الإتصال على:
praksis@rsyd.dk

يرجى الإدلاء بهذه البيانات:
اسم الكراسية (إفهم ألامك في اسفل الظهر)، عدد
الكراريس، اسم العيادة، الاسم الكامل للمستلم، العنوان،
الرمز البريدي والمدينة وكذلك رقم الهاتف.

آراء المرضى يهمنا

هل لديك مقترح للتحسين او نقداً؟ نحن نود أن نعرف تعليقاتكم
على الكراسية.



إجري مسحاً ضوئياً للرمز
وساعدنا في تحسين الكراسية.

للكوادر الصحية

هل تود معرفة المزيد عن الكراسية وإستعمالاتها؟



إجري مسحاً ضوئياً للرمز
وشاهد مقدمة تعريفية للأطباء.



Region Syddanmark

Rygcenter
Syddanmark