

# آلام أسفل الظهر

# المحتويات

## المقدمة

١. تعريف لألام أسفل الظهر:
٢. أسباب آلام أسفل الظهر:
٣. أعراض آلام أسفل الظهر:
٤. تشخيص آلام أسفل الظهر:
٥. الوقاية من آلام أسفل الظهر:
٦. العلاج من آلام أسفل الظهر:

## المقدمة

يعتبر ألم أسفل الظهر من أكثر الأعراض شيوعاً ومن أهم أسباب الانقطاع عن العمل حيث يشكو منه ما بين ٦٠ إلى ٨٥ ٪ من الناس في وقت ما خلال حياتهم. أن الغالبية العظمى من حالات ألم أسفل الظهر تتحسن فيما تتحول ما بين ٥ ٪ إلى ١٠ ٪ إلى حالات مزمنة....

أن الهدف الأساسي في تقييم حالات ألم أسفل الظهر هو التشخيص السليم وإزالة الألم والعمل على أن يعود المريض لمزاولة نشاطه المعتاد ، كما أنه من المهم جداً تشخيص الأسباب الخطيرة لآلام أسفل الظهر مثل الالتهابات الميكروبية والأورام وغيرها والتي تعتبر حالات نادرة نسبياً إلا أن عدم التعرف عليها قد يكون له عواقب وخيمة.

التكنولوجيا الحديثة و الرفاهية هل هي نعمة أم نقمة؟!!

فبقدر ما أفادتنا في توفير الوقت و الجهد بقدر ما أضرتنا بحيث أصبحنا نتحرك كالإنسان الآلي حيث ننزل في الصباح من البيت بالمصعد للعمل و بدون استخدام السلم حيث تكون السيارة أمام الباب لا نخطو لها ولو خطوات ثم نذهب للعمل ونصعد بالمصعد أيضاً ثم نجلس أمام الكمبيوتر وفي وضع جلوس خاطئ ساعات طويلة مجهددة أو نهملك في عمل مكثي مستمر يصيب عمودنا الفقري في مقتل. ثم نعود للبيت بنفس الطريقة التي حضرنا بها وما أن نعود إلى المنزل حتى نتناول طعامنا بما يزيد عن حاجتنا ثم نغوص في كرسي وثير( ولكن لا يحمي ولا يدعم الانحناءات الطبيعية للظهر) أمام التلفزيون أو الدش أو الإنترنت لباقي اليوم مع تناول المسليات( التي تزيد الوزن) أو تدخين السجائر (التي تضر الظهر أيضاً ) ثم نذهب للنوم و هكذا دواليك..... و ما أن تأتي الإجازة الأسبوعية حتى نقضيها في النوم للراحة من روتين العمل طوال الأسبوع بدلا من الخروج للأنشطة الرياضية. ثم بعد ذلك كله نتعجب من الانتشار الشديد لمشاكل أسفل الظهر و الرقبة وآلامهما المبرحة .

## معدل انتشار آلام أسفل الظهر :

تعتبر آلام العمود الفقري من المشاكل الصحية المنتشرة بنسبة عالية في مصر حيث يعتبر مريض آلام أسفل الظهر من أكثر المترددين على عيادات العظام و العلاج الطبيعي. حيث يعاني ٨٠ ٪ من البالغين من نوبة آلام أسفل الظهر مرة أو أكثر أثناء حياتهم ( أي أربعة من كل خمس أفراد) وهو من أكثر الأمراض سببا للإجازات المرضية حيث أنه السبب الثاني بعد نزلات البرد و الأنفلونزا. وغالبا ما تحدث آلام الظهر في الفترة السنية ما بين ٣٠-٥٠ عام و هي أكثر فترات الإنسان إنتاجا مما يضاعف من حجم المشكلة من الناحية الاقتصادية أيضا . ففي الولايات المتحدة وحدها يقدر حجم الإنفاق بسبب آلام أسفل الظهر بثمانين بليون دولار ما بين أيام عمل مفقودة و استشارات طبية وأشعات و فحوصات وجلسات علاج طبيعي و جراحات .

يمثل العمود الفقري الدعامة الرئيسية للجسم و يتكون من ٣٣ فقرة منهم سبع فقرات عنقية و اثني عشر فقرة صدرية و خمس فقرات قطنية و خمس عجزية و أربعة عصبية. إن آلام أسفل الظهر منتشرة بصورة كبيرة جداً في كل المجتمعات، لذلك اقتطفنا هذه الأسطر لمساعدة من يشكو من نوبة ألم حادة في أسفل الظهر.

إن ألم أسفل الظهر الميكانيكي هو الذي يكون بسبب الأوضاع القوامية والإصابات التي يتعرض لها عمودنا الفقري خلال حياتنا اليومية. أن أنسجة العمود الفقري (الأربطة والأوتار والعضاريف) تتعرض لجهد وشد كبيرين حين يكون الجسم في وضع الانحناء للأمام. وهذا تقريبا هو السبب الرئيسي لآلام أسفل الظهر الميكانيكية. والقاعدة البسيطة هو انه اذا كان الانحناء للأمام هو المسبب للاستطالة المفرطة للأنسجة فان الانحناء للخلف يجب أن يصحح هذه المشكلة ويقلل أي تشويه أو اضطراب حاصل، ويجب على المصاب استعادة البرخ (تقوس أسفل الظهر للداخل) تدريجيا ببطء وبحذر، وليس بحركات سريعة أو مرتجة، يجب عليك أن تسمح لبعض الوقت بالمرور كي تستعيد المفاصل المشوهة شكلها ووضعها الطبيعيين، أن الحركة المفاجئة أو العنيفة قد تعيق هذه العملية وربما تزيد التوتر داخل وحول المفاصل المتأثرة ومن ثم قد تنتج عنها زيادة في ألم أسفل الظهر.

منذ العام ١٩٩١ تم في بريطانيا تشكيل مجموعة استشارية لتكون مصدراً علمياً مستقلاً لتقديم المشورة لوزارة الصحة البريطانية فيما يتعلق بالمعايير (الإكلينيكية) الخاصة بالرعاية الطبية المقدمة لمرضى آلام الظهر، وذلك بعد أن تبين أن حوالي ٦٠% من السكان قد عانوا آلام الظهر في مرحلة ما من مراحل حياتهم، وما سببه ذلك من ازدياد ساعات الغياب عن العمل، فضلاً عن المبالغ المالية الطائلة التي تم إنفاقها على المستلزمات العلاجية. ومن خلال المراجعة التي أجرتها اللجنة للجوانب المتعلقة بمشكلة آلام الظهر فقد وجدت أن هذه المشكلة يتم التعامل معها بين المرضى على أنها بسيطة، فلا تعالج بشكل جدي، ولاسيما أنه لا يوجد هناك سبب مرضي مباشر لها. إذ يعتقد معظم الأطباء أن العلاج المثالي لهذه الإصابة يعتمد على استخدام المسكنات واللجوء إلى الراحة وفقاً لمبادئ طب العظام رغم أنه لا توجد أدلة تدعم ضرورة منح الراحة لأعراض آلام الظهر البسيطة لمدة تتراوح من يوم إلى ثلاثة أيام، ناهيك عن الجوانب السلبية التي تترتب على خلود المريض للراحة. وقد يرغب المرضى في الحصول على مسكنات علاجية فورية إلا أن الحل الوحيد والناجع للمشكلة يكمن في برنامج إعادة التأهيل لإعادة النشاط الطبيعي للمريض. وقد أوصت اللجنة الاستشارية المذكورة بأن يقوم مبدأ علاج آلام الظهر على تشخيص الألم البسيط مروراً بمشكلات جذور الأعصاب وانتهاءً باحتمال إصابة العمود الفقري. وهذه التجارب العلاجية يجب أن يبدأ بها الأطباء العامون أو اختصاصيو العلاج الطبيعي. وعلى المرضى الذين يعانون آلام ظهر بسيطة أن يتلقوا علاجهم في مراكز الرعاية الأولية. إن الوقت عامل مهم في إنجاح العلاج، فيجب أن يوضع له جدول علاجي مع الأخذ بعين الاعتبار أنه كلما طال أمد العلاج كانت نتائجه محدودة وامتد فترة أطول ناهيك عن الخسائر الاقتصادية المترتبة عليه. وتعتبر الأسابيع الستة الأولى من أهم مراحل العلاج لمنع تحول المشكلة إلى مرض مزمن. وتعتبر معالجة آلام الظهر البسيطة بأسلوب تقويم العظام مهمة وحيوية حيث تقوم على عدة مبادئ هي: المعالجة المتعلقة بالأعراض للسيطرة على الألم، والمعالجة باليد، ثم مرحلة إعادة التأمين، وأخيراً مرحلة التثقيف الصحي لإطلاع المريض على كيفية الوقاية من الإصابة والاستمرار ذاتياً بمتابعة العلاج. إن العلاج الطبيعي يعطى على شكل تقويم للعظام وتقويم للعمود الفقري ومعالجة بدنية بالتدليك. وتقر

توصية اللجنة الاستشارية بأهمية خبرات اختصاصيي التقويم سواء تقويم العظام أو تقويم العمود الفقري، إضافة إلى خبرات اختصاصيي العلاج الطبيعي ودور هؤلاء جميعاً في إنجاح العلاج. كما ترى اللجنة أن الفحوص الإشعاعية لأسفل الظهر والحوض غير ضرورية قبل بدء العلاج اليدوي من خلال العلاج الطبيعي. أما رأي اللجنة الاستشارية في الجدول الزمني والأوقات المناسبة للتعامل مع حالات آلام الظهر فهو يصنف الحالات إلى صنفين بعد إحالتهم من قبل الطبيب العام للعلاج الطبيعي وهما: - الحالات العاجلة، ويجب أن تلتحق بالعلاج خلال فترة ٧٣ ساعة. - الحالات الروتينية، ويجب أن تلتحق بالعلاج خلال فترة أسبوعين. كما يجب على جميع المرضى الذين يعانون آلاماً حادة لأي سبب أن يخضعوا للعلاج الطبيعي أولاً قبل أن يستبعدوا من العمل لمدة ستة أسابيع. أما التوصيات النهائية للجنة فقد جاءت على الشكل الآتي: - إفساح المجال للأطباء العاميين للحصول على مهارات العلاج الطبيعي. - تقديم العلاج الطبيعي لمرضى قطاع الخدمات الصحية العام بواسطة اختصاصيي علاج التقويم للعظام وتقويم العمود الفقري والعلاج الطبيعي. - تعزيز التعاون المهني والنظري بين الأطباء واختصاصيي العلاج الطبيعي واختصاصيي تقويم العظام وتقويم العمود الفقري، كما يجب أن يدعم ويتلقى التشجيع اللازم. - التدليك ضروري، ويجب أن يتوفر في مؤسسات القطاع الصحي العام. وأخيراً فإن مشكلة أمراض آلام الظهر يجب أن توضع ضمن أولويات الخطة الصحية العامة للأمة، وأن تعطى الأهمية الكافية ضمن هذه الخطة .

## أولاً: تعريف لألام أسفل الظهر:

يعتبر العمود الفقري من الأجزاء الحيوية في الجسم فهو دعامة الجسم ( الهيكل ) ويجعل من جميع الحركات المطلوبة من الذراعين والرجلين ممكنة ، وقد صمم العمود الفقري جيداً ليتناسب مع الوظائف المنوطة به ويعتبر الهيكل العام الذي يبنى عليه باقي الأعضاء بالإضافة إلى حماية الحبل الشوكي الذي يمتد من المخ من أعلى ثم تتفرع منه الأعصاب الطرفية من فتحات خاصة بالعمود الفقري كلما اتجهنا إلى أسفل .

وهو يربط أسفل الظهر الجزء العلوي من جسمك ( الصدر و الذراعين و الرأس) بالجزء السفلي(الحوض و الساقين). ويعطي أسفل الظهر للجسم المرونة في الحركة و القوة . المرونة التي تمكننا من الانحناء و الدوران بالجذع ... الخ و القوة التي تمكننا من الوقوف و المشي وحمل الأشياء.. الخ. والعمود الفقري القطني ليس مستقيماً بل محدب للأمام و هذه الانحناء يساعد في امتصاص الصدمات الواقعة عليه.

ويتكون العمود الفقري من ٣٣ فقرة وتكون الفقرات القطنية وعددها خمس فقرات الجزء الأسفل من الظهر وتتصل هذه الفقرات مع بعضها عن طريق أربطة قوية من الأمام والخلف بالإضافة للعضلات التي تقوم بعمل تثبيت هذه الفقرات بالإضافة لعملها لتحريك الفقرات في حركة منتظمة .

إن منطقة أسفل الظهر منطقة معقدة جداً من الناحية التشريحية فيها الفقرات القطنية والغضاريف والحبل الشوكي والأعصاب والعضلات والمفاصل والأربطة ويمكن أن نلخصها كالتالي :

١- خمس فقرات قطنية وهي مرتبة الواحدة فوق الأخرى لترتبط بين العمود الفقري العلوي مع عظام الحوض .

٢- ستة غضاريف قرصية بين تلك الفقرات تعمل كـ ماصّات للصدمات أو وسادات حماية ومثبتة للفقرات وتحميها من الإصابة .

٣- الحبل الشوكي، والأعصاب التي تمثل عصب الحياة للجزء السفلي من الجسم وهذه الأعصاب تمر من خلال قناة عظمية داخل الفقرات القطنية وظيفتها الوصل بين المخ في الأعلى وعضلات الأطراف السفلية والحوض.

٤- مفاصل صغيرة تربط بين الفقرات والحوض، وظيفتها الحركة وتوفير قدر من الثبات للعمود الفقري .

٥- العضلات والأربطة وهي الأجزاء التي توفر القوة والحماية والثبات للجزء السفلي من العمود الفقري .

وتعتبر آلام الظهر من الأمراض الشائعة بل الأكثر من حيث الإحصائيات حيث أنه لا يوجد شخص واحد لم يصيب بالآلام في الظهر ولو مرة واحدة في العمر ، كما أنه تتراوح نسبة المصابين بآلام أسفل الظهر من ١٥ - ٢٠ % من عامة الناس في أي وقت . بالإضافة إلى أن آلام أسفل الظهر يمكن أن تصيب جميع الأعمار وإن كانت شائعة بين الأعمار المتوسطة . ومن المهم معرفة أن آلام أسفل الظهر عرض وليست مرضاً . وأن هذه الآلام هي عبارة عن إشارة واضحة لوجود خلل ما في الجسم يحتاج للمراجعة والمتابعة وغالباً ما يكون من الصعب على الطبيب تحديد السبب الحقيقي لهذه الآلام وذلك للتعقيد الكبير في تكوين العمود الفقري .

بالإضافة إلى أن الحالات النفسية التي تعترض مسار الحياة اليومية يمكنها أن تكون واحدة من أهم الأسباب أو على الأقل في زيادة حدوث هذه الآلام .



## ✦ آلام الظهر (ألم الظهر):

توجد مرادفات عديدة للآلام التي تصيب هر الإنسان: آلام الظهر، آلام أسفل الظهر، آلام المنطقة السفلية من الظهر .. وهي آلام توصف بأنها سهلة ممتعة حيث يعاني منها العديد من الأشخاص في مختلف أنحاء العالم.

ولنكن أكثر دقة فإن ألم الظهر ليس مرضاً بقدر ما هو عرضاً ينتج أنماط عديدة يتبعها الشخص في حياته، وقد لا ينجح الطب في تشخيص الأسباب لحوالي ٨٥% من الأشخاص التي تعاني من أعراض هذه الآلام.

تحتل آلام الظهر المرتبة الثانية بعد نزلات البرد الشائعة على صفحات موقع فيدو في الشيوغ.

## ✦ يصنف الأطباء عادة آلام الظهر إلى:

آلام ظهر حادة إذا استمرت لأقل من شهر، وآلام ظهر مزمنة إذا استمرت لفترة أطول من شهر.

ويوجد نوعان من الآلام التي تصيب أسفل الظهر :

- آلام حادة .

- آلام مزمنة .

وعادة ما تكون الآلام الحادة سريعة الحدوث ومصحوبة بالإصابة أو الالتهابات الناتجة عن التلوث أو اختلال جهاز المناعة وعادة ما تكون محدودة وسريعة العلاج .

أما الآلام المزمنة فعادة ما تصاحب المريض لمدة أطول ربما أشهر أو سنوات وعادة ما

تحتاج للفحوصات الإشعاعية والمعملية لتحديد وجهة هذه الآلام وتحديد أسبابها .

أسباب آلام أسفل الظهر:

## ثانياً : أسباب آلام أسفل الظهر :

اختلال ميكانيكية الجسم : كثير من المرضى يكون السبب الرئيسي للآلام هو خلل في ميكانيكية الجسم في الفقرات أو الأربطة الطرفية ، وبما أن وضع الإنسان العادي هو الاعتدال فإن الانحناء يتطلب الحركة في المفاصل والفقرات حتى يتسنى لأي فرد أن يقوم بالأعمال الخاصة اليومية . وبما أن الفقرات المكونة لأسفل الظهر هي أكثر الفقرات حركة فإن الضغط الواقع عليها يكون كبيراً بسبب الانحناء وحمل الأثقال بالإضافة إلى التواء الجذع أثناء الحركة والذي يتسبب في معظم الآلام .

ومن الأسباب الهامة التي تزيد من الآلام وجود خشونة الغضاريف بين الفقرات أو التهابات المفاصل الخلفية للفقرات وعادة ما يكون تمزق أو انزلاق الغضروف من أهم أسباب الألم وعادة يكون بسبب إصابة مفاجئة مع وجود انحناء في حركة العمود الفقري ، وتتسبب الكسور التي تحدث في الفقرات أو انزلاق الفقرات في آلام حادة ومزمنة وغالباً ما تستمر إلى فترات طويلة .

كما أن ضيق القناة العصبية الموجودة خلف الفقرات يسبب الضغط على الحبل الشوكي أو الضغط على الأعصاب الطرفية التي تؤدي إلى الآلام أسفل الظهر، بالإضافة إلى آلام الساقين والتي غالباً ما تكون على هيئة الالتهابات والآلام في العصب الوركي ( عرق النسا ) .

ومن الأسباب التي يجب عدم إغفالها ضغوط الحياة اليومية والتي تتسبب في تعب العضلات والشد العضلي وكثيراً ما يؤدي ذلك إلى زيادة العبء على الأربطة المثبتة للفقرات مما يكون سبب غير مباشر لآلام أسفل الظهر .

أسباب وراثية أو اختلال النمو : وغالباً ما تكون عيوب في تكوين العمود الفقري ، وتنقسم إلى أسباب ظاهرة وواضحة تبدأ من الولادة وتحتاج إلى المتابعة لتجنب المضاعفات ، وأسباب أخرى ربما تكون أكثر شيوعاً وغالباً ما تكتشف بالصدفة أثناء البحث في سبب آلام الظهر وغالباً لا تكون السبب الرئيسي لهذه الآلام .

ومن أهم هذه العيوب هو اعوجاج العمود الفقري الذي غالباً ما يصيب الأطفال أو الشباب في سن مبكرة أو وجود نقص اكتمال القناة العصبية أو التحام بعض الفقرات ويكون متابعة هذه الحالات هام جداً لتجنب المضاعفات .

تتيسر العمود الفقري : ويعتبر من أهم الأمراض التي تصيب العمود الفقري حيث يسبب التيبس التام للعمود الفقري نتيجة اختلال جهاز المناعة وترسيب الكالسيوم مما يؤدي إلى التحام الفقرات وعدم الحركة مع وجود تغير عام بشكل الجسم الذي يؤدي إلى العجز الوظيفي مع احتمال إصابة باقي المفاصل الطرفية .

التهابات الغضروف : ( القرص الغضروفي ) رغم ندرة وجود التهابات الغضروف إلا أنها هامة بسبب صعوبة تشخيصها والذي يحتاج دائماً إلى فحوصات خاصة للوقوف على السبب الرئيسي لهذه الالتهابات .

هشاشة العظام : نقص كثافة العظام وعادة ما يصيب النساء أكثر من الرجال وخاصة بعد انقطاع الطمث وهذا الموضع يمكن الرجوع إليه مرة أخرى .

التهابات مفاصل الحوض : وغالباً ما يحدث من كثرة الولادات مع الالتهابات المتكررة ويمكن حدوث هذه الالتهابات بسبب أمراض الأنسجة الضامة أو المضاعفات الناتجة عن تلوث في الأمعاء أو مجرى البول .

الأورام : الصعوبة بالنسبة للأورام هو كيفية معرفة السبب الرئيسي للألم خاصة أن آلام أسفل الظهر كثيرة الانتشار وغالباً ما يكون العلاج تحفظي وبدون فحوصات معملية . وتكمن المشكلة في أن الاكتشاف المبكر للأورام هو من أهم أسباب نجاح العلاج .

وغالباً ما يتم الكشف عن أورام العمود الفقري بالصدفة أثناء الفحوصات الإشعاعية أو المعملية وهذا يضيف عبئاً على الطبيب من حيث اختيار الفحوصات المطلوبة لعلاج الآلام في أسفل الظهر .

الإصابات : كثيراً ما تكون إصابة مباشرة ينتج عنها كسور في عظام العمود الفقري أو إصابة غير مباشرة نتيجة تمزق الأربطة والعضلات وغالباً ما تسبب الآلام الحادة والواضحة ، ولكن عدم العلاج السليم بعد الإصابة يمكن أن يترك آلاماً مزمنة لفترات طويلة وعندها

يكون العلاج أصعب ويحتاج إلى فترات أطول بسبب المضاعفات التي تحدث بعد الإصابات .

### ✱ وهناك مجموعة من الأسباب الأخرى:

بما أن ألم الظهر عرضاً، فإن الألم قد يظهر بسبب وجود اعتلال في أعضاء أخرى يمتد تأثير الألم فيها إلى الظهر (Referred pain)، آلام متصلة بعرض آخر.

- اضطرابات البطن مثل التهاب الزائدة الدودية، أمراض الكلى، عدوى المثانة، عدوى الحوض، اضطرابات المبايض وتضخم الأوعية الدموية .

- عدوى عظام العمود الفقري (Osteomyelitis, Sacroiliitis)، وتشتد الآلام سوءاً أثناء الليل أو أثناء الجلوس أو الوقوف لفترة طويلة من الزمن.

- (Nerve root syndrome)، وتمثل الأعراض كأن هناك لمس في العصب نتيجة للفتق (Herniation)، أو نتوء في الديسك بين عظام الظهر السفلية. وعصب النسا هو مثال لملامسة منشأ العصب، وآلام الملامسة هذه تكون حادة ومحددة في مكان واحد وتؤدي إلى تنميل في منطقة الرجل التي يصل إليها العصب المتأثر.

- (Fibromyalgia)، تحدث فيها آلام لحوالي ١١ من ١٨ نقطة للاستشارة عند لمسها (Trigger point)، وإحداهما تلك التي توجد في منطقة الظهر السفلية. من أعراضها العامة هو التيبس، الإرهاق وآلام العضلات.

- (Myofasical pain) حيث يفقد الإنسان قدرته على تحريك مجموعة العضلات المتأثرة، ويمتد الألم أيضاً إلى العصب المحيط. بوسع الشخص التخلص من هذه الآلام إذا قام بممارسة تمارين الإطالة ..

- (Musculoskeletal pain syndrome) يؤدي إلى حدوث آلام الظهر، ومنها: (Fibromyalgia) و (Myofasical pain).

- (Cauda equine syndrome)، وهى حالة طبية طارئة، حيث تتمدد مادة الديسك فى قناة العمود الفقري مما تؤدى إلى الضغط على الأعصاب. ولهذا يشعر الشخص بالآلام وفقد الإحساس واضطراب فى الأمعاء أو المثانة مما يؤدى إلى صعوبة التحكم فى البول من الاحتباس أو عدم القدرة على البدء فى التبول.

- (Spinal stenosis)، يحدث ذلك عندما يفتقد (Intervertebral discs) الرطوبة والحجم نتيجة لتقدم العمر، وبالتالي قلة المسافات بين (Discs). ومع حدوث إصابة ثانوية تحت مثل هذه الظروف يؤدى الأمر إلى حدوث التهاب ولمس العصب الذى ينجم عنه ازدياد الحالة سوءاً، وظهور اضطرابات أخرى من عصب النسا بدون تمزق فى الديسك (Disc rupture).

- (Spinal degeneration)، انحلال العمود الفقري والسبب فيه التغيرات فى (Disc)، التى تأخذ فى الانحلال. وتتأثر المفاصل وأسفل الظهر مما يؤدى إلى ضيق قناة العمود الفقري. هذه التغيرات ينتج عنها أعراض تظهر عند الفحص بأشعة أكس. الشخص الذى يعانى من انحلال العمود الفقري قد تظهر عليه الأعراض التالية: تيبس فى الصباح أو آلام عند الوقوف لفترة طويلة من الزمن أو المشي لمسافات قصيرة.

- (Herniated discs)، تنشأ هذه الحالة عندما تتعرض (Spinal discs) إلى الانحلال أو يقل سمكها. والجزء المركزي اللين الذى يشبه الجيلي من الديسك ينتأ من التجويف المركزي ويلامس العصب. تبدأ (Intervertebral discs) فى الانحلال فى العقد الثالث من العمر، ونجد أن هذه الحالة منتشرة بين حوالي ٣/١ البالغين الذين يبلغون من العمر أكثر من (٢٠) عاماً، وحوالى ٣% فقط من الحالات المصابة يحدث معها أعراض لمس العصب (Nerve) .

## ❖ أسباب آلام الظهر عند حواء:

تشكوا حواء أحيانا من الشعور بالألم في أسفل الظهر بصورة متكررة . وقد تكون الآلام شديدة ... وتحدث هذه الآلام نتيجة لمشاكل بالجهاز التناسلي . الحقيقة أن نسبة حدوث آلام الظهر عند حواء أكثر منها عند آدم .. وهى شكوى متكررة عند كثير من السيدات في فترات مختلفة من حياتهن ..

وغالبا تتركز هذه الآلام بمنطقة الفقرات القطنية والعجزية بمنتصف الظهر أو على جانبي العمود الفقري . وقد تمتد الآلام إلى الردفين وأعلى الفخذ . وتتصف الآلام التي تحدث بسبب مشاكل الجهاز التناسلي أو أمراض النساء بأنها تحدث أسفل الفقرة القطنية . كما تشعر الأنثى بالآلام وكأنها نابعة من الداخل .

وترجع العلاقة بين الجهاز التناسلي لحواء وأسفل الظهر لعدة أسباب منها : أن الأعصاب التي تغذى الجهاز التناسلي تخرج كلها من الجزء السفلى للنخاع الشوكي . بالإضافة إلى أن الرحم معلق بواسطة أربطة مثبتة عند أسفل الظهر . كما أن الهرمونات الأنتوية وهى الأستروجين والبروجسترون تؤدي إلى ارتخاء الأربطة التي بين الفقرات . ولذلك نلاحظ أن حدوث الآلام أسفل الظهر عند بعض السيدات مرتبط بالدورة الشهرية ... فتعاني منها قبل الدورة وهو التوقيت الذي ترتفع فيه نسبة هذه الهرمونات . كما يلاحظ أن حواء أكثر تعرضا للانحناء بسبب الأعمال المنزلية المختلفة . بالإضافة إلى حمل الأطفال لفترات طويلة . ومن ناحية أخرى فإن الحمل يلعب دورا مهما وأساسيا . وله تأثير على العمود الفقري وأربطته .... فتضخم البطن عند الحمل يضعف قوة عضلات البطن . وبالتالي يتم الضغط على العمود الفقري .. وهرمونات الحمل تساعد على ارتخاء ومرونة الأربطة بين الفقرات .

كل هذه الأسباب تؤدي إلى تحرك الفقرات من مكانها والشعور بالألم . وخلال فترة الحمل يحدث تغير في مكان عظمة العجز التي ترجع إلى الخلف حتى تسمح بمرور الطفل وقت الولادة . وتستهلك السيدة الحامل كمية كبيرة من الكالسيوم لتكوين عظام الجنين يتم سحبها من عظام الأم ، ومن أكثر المناطق تأثير بذلك .. العمود الفقري وعظام الحوض . وتحتاج الأم إلى فترة بعد الولادة حتى تسترد حيويتها وتعود إلى طبيعتها . علما

بأن المجهود الذي يبذل في الرضاعة وحمل الطفل لفترات طويلة من الممكن أن يؤدي إلى نتائج سيئة ..ولهذا ننصح السيدات الحوامل بارتداء أحذية بدون كعب والحذر عند الانحناء. ومن ناحية أخرى هناك بعض المشاكل والأمراض التي تصيب الجهاز التناسلي وتؤدي إلى آلام الظهر وأبرزها :

#### - السقوط الرحمي:

ويحدث نتيجة أسباب عديدة منها تكرار الولادة ، أو ( الحذق المستمر ) كما في حالات الربو الشعبي أو السعال المتكرر أو الإمساك المزمن ، ويحدث أيضا في السيدات العاملات نتيجة حمل أشياء ثقيلة . أو في حالات الولادة المتعثرة . أو الشد على الرحم لفترة طويلة .

#### - حدوث التهابات بعنق الرحم :

أورام الجهاز التناسلي وخصوصا الرحم وتضخمه: حتى لو كان هذا الورم حميدا فإنه يؤثر على الأربطة المتصلة بين الرحم وعظام الحوض من الخلف ويسبب الآلام. وتتوقف طبيعة العلاج حسب المشكلة التي حدثت بسببها الآلام ويفضل مع فحص أمراض النساء إجراء أشعة عادية على الفقرات السفلى من الظهر . أي القطنية والعجزية لاستبعاد أن تكون هذه الآلام بسبب مشاكل بالعظام أو الفقرات .. ولا ننسى أن من أسباب آلام الظهر المشاكل التي تحدث بالحالب أو الكلى . وفي مثل هذه الحالات تكون الآلام حادة ومركزة في أحد الجانبين فقط وليس بكليهما.

## ✦ وتتلخص أسباب آلام الظهر أجمالاً في ما يلي:

- ١) تمزق العضلات أو الأربطة وما ينتج عنها من التهاب العضلات وغالباً ما تلتئم سريعاً إذا تم الحفاظ على الظهر و حمايته من الضغوط الزائدة.
- ٢) الحركات الخاطئة والجلوس غير الصحي لفترة طويلة و الحمل الخاطيء المتكرر.
- ٣) قوام الظهر السيئ الذي يسبب تشوهات الظهر وخاصة التقوس الجانبي و التقوس الأمامي و القوام المسترخي المترهل.
- ٤) ضعف عضلات البطن و الظهر ونقص المرونة واللياقة.
- ٥) تآكل الغضاريف نتيجة تقدم السن حيث تتآكل الغضاريف و تبدأ الخشونة في المفاصل الصغيرة للفقرات و تتكون نتوءات عظمية في الفقرات . وتحدث هذه التغيرات بشكل طبيعي مع تقدم السن وغالباً ما تسبب مشاكل بسيطة إلا إذا كانت هذه التغيرات شديدة حيث تسبب آلام و تيبس الظهر.
- ٦) السمنة حيث تؤدي إلى ضغوط ميكانيكية هائلة على العمود الفقري.
- ٧) ومن أسباب آلام أسفل الظهر الهامة حالات الانزلاق الغضروفي حيث يؤدي ضعف المادة الليفية المحيطة بالمادة الجيلاتينية الداخلية للغضروف(الديسك) إلى خروجها لتضغط على جذور الأعصاب مسببة تنميل أو / و ألم بالساق أو / وضعف بعض عضلات الساق التي يمدها ذلك العصب.
- ٨) بعض المهن يعاني أصحابها بشدة من آلام أسفل الظهر مثل أطباء الأسنان و الجراحين و الممرضات و السائقين و الشبالين و المهن المتعلقة بالجلوس الطويل أمام الكمبيوتر أو العمل المكتبي.
- ٩) هشاشة العظام خاصة في النساء ما بعد انقطاع الطمث حيث تصبح الفقرات ضعيفة جداً ويمكن أن تنكسر أو تضغط لسبب بسيط جداً مما يؤدي إلى ألم الظهر.
- ١٠) أثناء الحمل نتيجة الضغط الناتج عن زيادة الوزن و ضعف عضلات البطن وزيادة مرونة أربطة الظهر ويزيد هذا الألم أثناء الحمل مع الإجهاد العضلي و مع المكوث في أوضاع ثابتة لفترة طويلة ويكون أكثر شدة علي نهاية اليوم.



- (١١) التدخين حيث يؤدي تأثير النيكوتين القابض للأوعية الدموية إلى قلة الإمداد الدموي لأنسجة الظهر مما يؤدي إلى نقص تغذيتها بالأوكسجين وأيضاً بسبب للضغط المتكررة علي أنسجة الظهر التي تسببها الكحة الناتجة عن التدخين.
- (١٢) الاهتزازات قليلة التردد التي تحدث مع ركوب السيارات وخاصة اذا كان الطريق وعمر ملئ بالمطبات حيث وجد أن معدلات الخطر لحدوث الانزلاق الغضروفي تزيد أربع مرات لسائقي الشاحنات الكبيرة و مرتين في سائقي السيارات الصغيرة. والعاملون على ماكينات الحفر التي تصدر اهتزازات كبيرة أيضاً معرضون بشكل كبير لآلام الظهر.
- (١٣) اختلاف طول الساقين
- (١٤) ضيق القناة المركزية للعمود الفقري التي يسير فيها الحبل الشوكي ويكون ذلك الضيق خلقي أو مكتسب ما بعد الحشونة الشديدة لل فقرات.
- (١٥) العيوب الخلقية بالظهر كالفقرات غير مكتملة التكوين.
- (١٦) الروماتويد.
- (١٧) زحزحة الفقرات حيث تتحرك الفقرات بعيداً عن مكانها الطبيعي.

## ثالثاً: أعراض آلام أسفل الظهر:

- حدوث الألم في الجزء السفلي من الظهر، وهو أول الأعراض لآلام الظهر .
- امتداد الآلام للأرجل من الأمام والخلف ومن الجانبين، وقد تقتصر على منطقة أسفل الظهر فقط.
- قد تزداد الآلام سوءاً عند بذل نشاط بدني.
- كما تزداد الآلام سوءاً أثناء الليل أو بالجلوس لفترة طويلة في السيارة "رحلة طويلة بالسيارة".
- قد يكون هناك تنميل أو ضعف في جزء من الأرجل، الذي يستقبل الإشارات العصبية من الأعصاب المتعرضة للضغط. والأمثلة على ذلك: عدم القدرة على الوقوف على أصابع القدم أو حمل القدم لأسفل، وهذا يحدث عندما يكون العصب الأول متعرض لضغط أو إصابة.
- المثال الثاني: عدم القدرة على رفع إصبع القدم الكبير لأعلى وهذا ناتج عن تعرض العصب الخامس للضغط.

### \* اللجوء إلى المساعدة الطبية:

قامت مؤسسة متخصصة في أبحاث الرعاية الصحية والجودة، بتحديد ( ١١ ) علامة حمراء ينبغي على الأطباء الاستعانة بها عند تقييم حالة شخص مصاب بآلام أسفل الظهر. حيث تركز هذه العلامات على اكتشاف أية كسور محتمل وجودها، عدوى، أورام بالعمود الفقري .. وعند اكتشاف الشخص لهذه العلامات يجب أن يتجه إلى الطبيب على الفور لتحديد الحالة.

- ١- إصابة حديثة نتيجة للسقوط من ارتفاع، حادثة مركبة أو أية حوادث مشابهة.
- ٢- وجود إصابة حديثة غير حادة لهؤلاء الأشخاص فوق سن ( ٥٠ ) عاماً، مثل السقوط من فوق درجات السلم أو التزحلق والوقوع على المؤخرة.
- ٣- وجود تاريخ طويل باستخدام (Steroid)، للأشخاص التي تعاني من أزمات الربو، اضطرابات الروماتويد.

- ٤- أي شخص له تاريخ مرضى بهشاشة العظام، أو السيدات الكبار في السن ولهن تاريخ مرضى بكسور في الحوض .. هن أكثر عرضة لمخاطر الإصابة بآلام الظهر.
- ٥- أي شخص فوق سن السبعين عاماً، لأن الشخص يكون عرضة للإصابة بالسرطان، بالعدوى وبإصابات البطن والتي جميعها تسبب الآلام.
- ٦- تاريخ مرضى سابق للإصابة بالسرطان.
- ٧- تاريخ سابق للإصابة بالعدوى.
- ٨- ارتفاع درجة الحرارة فوق (١٠٠) درجة فهرنهايت = (٣٨) درجة مئوية.
- ٩- استخدام العقاقير عن طريق الأوردة، تزيد من احتمالية الإصابة بآلام الظهر عن طريق العدوى.
- ١٠- ازدياد آلام الظهر عند الراحة، وهذا قد يرتبط بوجود سبب من العدوى أو ورم خبيث.
- ١١- عدم وجود سبب واضح لفقدان الوزن.
- ووجود أي علامة من هذه العلامات الحمراء، ينبغي التوقف عندها واللجوء إلى المساعدة الطبية في خلال ٢٤ ساعة.

### ✦ بالإضافة إلى هذه العلامات الإضافية التي ينبغي التوقف عندها:

- أ- وجود أي خلل أو اضطراب في الأعصاب، وتتضمن أعراض هذا الخلل عدم القدرة على المشي أو رفع القدم عند منطقة الكاحل، عدم القدرة على رفع إصبع القدم الكبير لأعلى أو المشي على كعبي القدمين أو الوقوف على أصابع القدم.
- فكل ذلك قد يعنى وجود إصابة حادة في العصب أو وجود ضغط عليه، وفي بعض الحالات قد تكون هناك حاجة لإجراء عملية جراحية مستعجلة في الأعصاب.
- ب- عدم القدرة على التحكم في البول أو حدوث احتباس فيه.
- ج- صعوبة السيطرة على الآلام حتى بعد أخذ الأدوية.

## رابعاً: تشخيص آلام أسفل الظهر:

يتم التشخيص بواسطة الفحص السريري من قبل طبيب مختص لأجل البحث عن علامات انضغاط عصبي أم لا، وهذا مهم جداً قبل البدء بإجراء أي صور شعاعية أو فحوصات أكثر دقة كالتصوير المقطعي (الطبيقي) أو المغناطيسي اللذين يمكن الاستغناء عنهما تماماً إذا لم يجد الطبيب حاجة إلى ذلك، كحالات آلام الظهر العادية .

### □ الاختبارات والفحوص:

#### ١- التاريخ الطبي:

نظراً لوجود أسباب عدة قد تؤدي إلى الإصابة بآلام الظهر، فسوف يتم أخذ التاريخ الطبي للحالة كجزء من عملية الفحص عن طريق توجيه الأسئلة من قبل الطبيب للشخص الذي يعاني من آلام الظهر. وقد يبدو للفرد أن الأسئلة ليست لها علاقة وطيدة بحالته إلا أنها مهمة للطبيب من أجل تحديد مصدر الألم.

#### والأسئلة التي سيوجهها الطبيب للشخص هي عن:

- بداية ظهور الآلام لديه (وخاصة عند رفع حمل ثقيل والشعور بآلام فورية حينها)، أم تأخذ الآلام مراحل في ظهورها؟
- ما هي الإجراءات التي يتبعها الشخص سواء التي تريجه أو تزيد من حدة الآلام لديه؟
- وسيقوم الطبيب أيضاً بسؤاله عن (١١) علامة الحمراء السابقة؟
- هل عانى المريض من تكرار مثل هذه الآلام على فترات سابقة؟
- سيسأل الطبيب أيضاً عن وجود أمراض أو أعراض أخرى متصلة بظهور هذه الآلام مثل: السعال، الحمى، صعوبة في التبول، أو اضطرابات بالمعدة؟
- بالنسبة للسيدات، لابد وأن يسأل الطبيب عن وجود: نزيف مهبلية، تقلصات، إفرازات، آلام في الحوض .. فكل هذه الأعراض تمتد إلى أسفل الظهر.

## ٢- الفحص الجسدي:

- سيقوم الطبيب بالكشف الجسدي، من خلال ملاحظة وجود أية علامات تشير إلى ضمور الأعصاب عند المشي على الكعبين أو أصابع القدمين.
- كما سيقوم الطبيب باختبار "الفعل المنعكس الإرادي" Reflexes باستخدام مطرقة الانعكاس الطيبة، وذلك بالنقر على الركبة أو خلف الكاحل.
- ومن الوسائل الأخرى للفحص الجسدي، يستلقى المريض على ظهره ويتم رفع رجل واحدة لأعلى بمفرده مرة وبمساعدة الطبيب مرة أخرى، وذلك من أجل اختبار الأعصاب وقوة العضلات ولتقييم عما إذا كان يوجد ضغط أو إجهاد في عصب النسا ( Sciatic nerve).

- يتم اختبار الإحساس بواسطة أية أداة لها سن حاد، من أجل معرفة درجة وجود الإحساس في الأرجل مثل دبوس أو مشبك ورق.
- اعتماداً على ما يشك فيه الطبيب، فقد يقوم أيضاً بإجراء الفحص لمنطقة البطن والحوض أو للمستقيم. وذلك لمعرفة عما إذا كان يوجد مرض أدى إلى امتداد الآلام إلى الظهر.
- وحيث أن الأعصاب السفلية التي توجد في الحبل الشوكي تخدم عضلات المستقيم، ووجود ضمور في هذه الأعصاب قد ينتج عنه عدم القدرة على التحكم في البول والبراز. لذا فإن فحص المستقيم أساسي للتأكد من أنه لا يوجد ضمور في هذه الأعصاب.

## ٣- الأشعة:

- هذا نوع آخر من الفحص للنظر داخل الجسم، إذا كانت الثقافة الطبية واضحة ولا يوجد أيّاً من العلامات الحمراء الإحدى عشر فلن يكون هناك المزيد للحصول عليه عن أسباب الآلام الحادة للظهر عن طريق التصوير بالأشعة التشخيصية، وخاصة للأشخاص التي تشهد تحسناً في حالتهم بعد مرور شهر من بداية ظهور الأعراض.
- الأشعة السينية، هي بوجه عام ليست مفيدة في تقييم آلام الظهر وخاصة في الشهر الأول وفي غياب العلامات الحمراء لا يوصى باللجوء إليها. أما إذا كان هناك شك في وجود إصابة ما محددة أو بسيطة للأشخاص فوق سن (٥٠) عاماً أو الأشخاص التي تعاني

من هشاشة العظام أو التي تعتمد على (Steroid) على مدى طويل من الزمن فيوصى حينها باللجوء إليها.

- أشعة إكس بالصبغة (Myelogram)، وذلك بحقن المريض بصبغة في قناة العمود الفقري

(Spinal canal). لكن هذا الإجراء قل استخدامه لظهور الرنين المغناطيسي ويتم استخدامه أكثر مع الأشعة المقطعية في حالات خاصة جداً عندما تكون هناك نية لإجراء جراحة .

- أشعة الرنين المغناطيسي، هو نوع من التشخيص له تقنية عالية جداً ويتكلف الكثير من الأموال. وهذا التشخيص لا يعتمد في تصويره لأعضاء الشخص على أشعة اكس وإنما على مجالات مغناطيسية لإنتاج الصور. لا يوصى باللجوء إليه أيضاً مع الحالات الحادة ما لم تكن الحالة تتطلب إجراء جراحة فورية مثل وجود ( Cauda equina syndrome)، حيث تتواجد العلامات الحمراء مع هذا العرض وتهدد بوجود عدوى لقناة العمود الفقري، عدوى في العظام، أو الإصابة بالأورام أو الكسور.

ولا يتم التفكير في عمل أشعة الرنين المغناطيسي قبل شهر من بداية ظهور الأعراض، وذلك من اجل تشخيص أمراضاً أخرى خفية أكثر خطورة. لكن لا يعنى تقدم التصوير التشخيصي من خلال الأشعة وظهور الرنين المغناطيسي أنه بدون مشاكل، فهناك البعض الذين يقرون من خلال الدراسات أنه يمكن ملاحظة نتوء الديسك (Bulging of discs) لحوالى ٤٠% من الأشخاص الذين خضعوا للرنين المغناطيسي ولا يعانون من آلام الظهر. في حين أن هناك من يقرون بفشل الرنين في تشخيص حالات تمزق الديسك (Ruptured disc) بنسبة ٢٠% والذين اكتشفت حالاتهم أثناء الجراحة.

- الأشعة المقطعية هو اختبار بالأشعة السينية، لديها القدرة على أخذ مقاطع عديدة للجسم وتستخدم كثيراً مثل الرنين المغناطيسي.

#### ٤- اختبارات الأعصاب:

يُسمى هذا الاختبار بـ (Electromyogram)، ويتم فيه إدخال إبرة صغيرة جداً في العضلات لملاحظة النشاط الكهربائي، وعادة ما يكون استخدامه مع الآلام المزمنة جداً من أجل التنبؤ بدرجة ضمور منشأ العصب .  
ويساعد هذا الاختبار أيضاً الأطباء في التفريق ما بين أمراض الأعصاب وأمراض العضلات.

## خامسا: الوقاية من آلام أسفل الظهر:

### □ الوقاية وتجنب الإصابة بآلام الظهر:

#### ١- التمارين الرياضية:

تجنب الإصابة بآلام الظهر مسألة مُحاطة بالجدل أيضاً، حيث كان هناك اعتقاد يقيني لفترة طويلة من الزمن أن ممارسة التمارين الرياضية وإتباع نمط حياة صحي يساهم بقدر كبير في تجنب الإصابة. يمثل هذا العرض، لكنه ليس يكون ذلك بالضرورة حقيقياً. بل وأن العديد من الدراسات الأخرى وجدت أن ممارسة النوع غير السليم من التمارين الرياضية بدرجة مكثفة يسبب إجهادا للظهر ويزيد من احتمالية معاناة الإنسان من هذه الآلام .. وهذا ليس معناه تجنب ممارسة النشاط الرياضي المفيد جداً لصحة الإنسان للمحافظة على جودة حياته .

ونجد أنه من بين التمارين التي لا تمثل ضرر لجسم الإنسان وأعضائه: المشي، السباحة، ركوب الدراجة حيث تزيد هذه التمارين من لياقة الإنسان الإجمالية بدون أن تسبب إجهاداً على الظهر.

وهناك بعضاً من التمارين الرياضية التي ينبغي على الفرد استشارة الطبيب المختص فيها وسؤاله عن كيفية ممارستها بشكل صحيح.

إذا تمت ممارسة التمارين التالية بشكل سليم ستقل معها احتمالات إصابة الإنسان بآلام الظهر بل وإعطاء ليونة للعضلات، وهي: تمارين شد عضلات البطن، تمارين لف الحوض، تمارين الإطالة وهذه الأخيرة غير مفيدة في علاج آلام الظهر لكنها تعطي ليونة لعضلاته.

#### ٢- أحزمة تدعيم الظهر:

وهي التي يرتديها العاملون في مجال رفع الأشياء الثقيلة، وعلى الرغم من عدم وجود دليل على فاعليتها في منع إصابات الظهر إلا أنه هناك دراسة واحدة تشير إلى ازدياد تعرض الإنسان للإصابة.



### ٣- عند الوقوف:

أثناء الوقوف لابد وأن يحرص الشخص دائماً على رفع الرأس عالياً وشد عضلات البطن للداخل إذا كان الوقوف لفترة طويلة من الزمن. وينبغي أن يكون هناك كرسي صغير لوضع القدم عليه وتبديلها مع الأخرى من وقت لآخر مع عدم ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي.

### ٤- عند الجلوس:

ينبغي أن يكون ارتفاع الكرسي ملائماً مع تدعيم الفقرات القطنية (Lumbar)، ويمكن وضع وسادة صغيرة أو منشفة مطوية خلف منطقة الظهر السفلية من أجل تدعيم الظهر.

### ٥- النوم:

قد يعاني البعض من الفراش اللين، ويعاني البعض الآخر من الفراش الجامد وهذا يعتمد على تجربة كل واحد وليست هناك قاعدة عامة، فإذا كان الفراش لين يمكن وضع لوح من الخشب الرقائقي وإذا كان جامداً توضع تبطينه لينة كل حسب رغبته.

### ٦- رفع الأشياء الثقيلة:

لا ترفع الأشياء الثقيلة عليك، وعند رفعها لابد من البقاء على الظهر مستقيماً في وضع الوقوف أو الجلوس مع رفع الرأس لأعلى ورفع الحمل بالركبتين وجعله قريباً منك، مع شد عضلات البطن وجعل الظهر في حالة اتزان، لا تنحني لرفع الأشياء.

### \* آلام الظهر في إيجاز:

- تشخيص آلام الظهر الحادة يتم من خلال علامات الإنذار الحمراء.
- حوالي (٩٠%) من الحالات المصابة بآلام الظهر - بدون وجود علامات مرضية أخرى متسببة فيها- تتلاشى الأعراض في خلال أسبوع وتعاود الآلام نصف هذه النسبة من الأشخاص.
- حوالي (٨٠%) من المصابين بعصب النسا يستغرق الشفاء وقتاً أطول من حالات آلام الظهر الحادة غير المعقدة.
- يمكن للشخص أن تزيد لديه فرص الشفاء السريع من آلام الظهر، إذا حرص على أن يكون في حالة نشاط وتجنب ملازمة الفراش لمدة لا تتعدى يومين.

## سادسا: علاج آلام أسفل الظهر:

### - العلاج المتزلي:

التوصيات العامة لآلام الظهر التي تُتبع من قبل الشخص في المنزل، هو ممارسة الأنشطة الطبيعية بدون تعريض الظهر للإجهاد، ومن هذه الخطوات لعلاج الآلام:

١- النوم بوضع وسادة بين الركبتين على إحدى جانبي الجسم، وهذا يزيد من راحة الظهر. وهناك البعض الآخر من الأطباء الذين يوصون المريض بالنوم على الظهر مع وضع وسادة تحت الركبتين.

٢- لا توجد تمارين محددة للظهر تعالج الآلام الحادة، والتمارين قد تجدي مع الأشخاص التي تعاني من الآلام المزمنة لأنها تمكنهم من العودة إلى أنشطتهم الطبيعية اليومية وممارسة العمل.

٣- هناك بعض الأدوية المتوفرة في الصيدليات، التي لا يُشترط وصفها من قبل الطبيب قد تساهم في تخفيف الآلام مثل:

- الأيبوبروفين (Ibuprofen)، هو علاج ممتاز على المدى القصير لعلاج أسفل الظهر. لكن توجد له آثار جانبية مثل احتمالية تكون القرحة والتزيف المعدي، ومن الأفضل التحدث إلى الطبيب قبل استخدام مثل هذا الدواء على المدى الطويل.

- أسيتامينوفين (Acetaminophen)، لديه فاعلية إيجابية تشبه إلى حد كبير "الإيبوبروفين" في علاج الآلام وتخفيفها.

٤- الكمادات الباردة أو الساخنة يلجا إليها بعض الأشخاص وتشعرهم بالراحة، لكن استخدامها ثبت أنه لا فاعلية له وليس ضاراً في نفس الوقت وينبغي أخذ الاحتياطات اللازمة عند وضع الكمادات الساخنة أو الباردة بشكل مباشر على الجلد.

٥- يوافق معظم الخبراء على أن النوم في الفراش لمدة طويلة يزيد من طول فترة الاستشفاء، بل ويؤدي إلى نتائج عكسية من الاكتئاب وتكون التجلطات الدموية وضعف العضلات .. فيوصى الكثير منهم بالنهوض من على الفراش وبممارسة الحركة إلى أقصى مجهود يمكن أن يصل إليه الإنسان.

## - العلاج الطبي:

العلاج المبدئي لآلام الظهر يستند على أن الألم سوف يتلاشى في خلال شهر لحوالي ٩٠% من الأشخاص المصابة به فلا يتم تقديم علاج طبي حتى انتهاء هذه المدة، وبعد ذلك يُقدم العلاج الطبي المتخصص بخياراته المتعددة التي ثبت البعض منها كفاءته وفعاليتها في علاج بعض الحالات في حين أن البعض الآخر من هذه العلاجات مازال محل تجارب وجدل.

وكما ذكرنا في الخطوة السابقة، أن العلاج الأولي هو العلاج المتزلي وليس معناه البقاء في الفراش لفترة طويلة وإنما لمدة لا تزيد عن يومين مع تقليل النشاط البدني الذي يبذله الشخص لأن البقاء في الفراش ليس لديه فاعلية على الإطلاق في علاج حالات آلام الظهر.

أما الأشخاص التي تعاني من عصب النسا فيوصى لها براحة من (٢-٤) أيام وغيرها من سائل العلاج المتزلية من مسكنات للألم أو الكمادات الباردة أو الساخنة. ما زالت هناك العديد من الأدوية محل دراسة وقد لا يعرف الطبيب نتائج فعاليتها إلا بعد تجربتها من الطبيب أو أن يقوم بوصف أدوية سبق وأن ثبتت فعاليتها في الماضي مع حالات مشابهة.

## - العقاقير الطبية:

### ١- أدوية ( Non-steroidal anti-inflammatory )

(medications/NSAIDs)، ما زالت هي الدعامة الأساسية في علاج آلام الظهر مثل الإيبوبروفين (Ibuprofen) والكييتوبروفين (Ketoprofen) وغيرها من الأدوية الأخرى المتاحة. والكل متساوي في الفاعلية فلا يجد واحد منهم له تأثير يفوق العقار الآخر وقد يبذل الطبيب واحد مكان الآخر للتوصل إلى ما يفيد المريض بشكل أفضل.

٢- أدوية (Cox-2 inhibitors)، تنتمي إلى عائلة (NSAIDs) لكنها أعلى في الثمن وأعراضها الجانبية من التزيف المعوي المमित أقل من تأثير (NSAIDs) التقليدية. وعن أمانها واستخدامها على المدى الطويل، وما قد تسببها هذه الأدوية من مخاطر الإصابة بالأزمات القلبية والسكتة الدماغية مازال في مرحلة التقييم له وللأنواع التقليدية بالمثل.

- ٣- أستيامينوفين، لديه فاعلية في علاج آلام الظهر الحادة. وله أعراض جانبية محتملة متضمنة على تهيج المعدة وضمور أنسجة الكلى بالاستخدام الطويل له.
- ٤- مرخيات الأعصاب (Muscle relaxants)، لا يوصى باستخدامها بشكل روتيني فتقلصات العضلات ليس عليها اتفاق عالمي بأنها سبب للإصابة بآلام الظهر. ومعظم الأدوية من المرخيات ليس لديها فاعلية في علاج تقلصات العضلات، لكنها قد تكون أكثر فاعلية في علاج آلام الظهر عن أقراص السكر لكنها لا تفوق فاعلية (NSAIDs) ولا تأتي بفاعلية عند استخدامها معها. من آثارها الجانبية الإصابة بدوار لحوالي ٣٠% من الأشخاص التي تأخذها.
- ٥- مسكنات (Opioid analgesics)، من العقاقير التي تمثل إحدى الخيارات لعلاج آلام الظهر الحادة. ولها آثارها الجانبية عند استخدامها من الاعتماد عليها (تأثير إدماني على حد ما)، الهدوء، ضعف الاستجابة، غثيان، عدم القدرة على إصدار الأحكام بالإضافة إلى الإمساك. وتظهر هذه الأعراض على فئة كبيرة من الناس التي تأخذ مثل هذه العقاقير لأكثر من يومين لذا فيوصى باستخدامها لفترة قصيرة من الزمن لكنها لا تقدم الشفاء السريع إذا أخذت لفترة قصيرة.
- ٦- لا يوصى بأدوية (Steroids) التي تؤخذ عن طريق الفم لأنه غير ذات نفع، أما الحقن التي تُعطى في (Epidural space) فقد ثبت أنها لا تقلل من حدة الأعراض ومؤخراً لا يوصى باستخدامها لآلام الظهر الحادة بدون عصب النسا.

#### - الجراحة:

نادراً ما يتم اللجوء إلى إجراء جراحة من أجل علاج آلام الظهر الحادة ما لم يصاحبها آلام عصب النسا أو عرض (Cauda equine syndrome)، أما فائدتها فتأتي مع الأشخاص التي تعاني من اضطرابات محددة متصلة بالأعصاب مثل (Herniated discs).

– أنواع من العلاج أخرى:

### □ التمارين الرياضية:

ليست هناك أية دلائل تشير إلى فاعلية أو وجود تمارين يمارسها الشخص بعينها للتخفيف من آلام الظهر الحادة، بل وأن طرق العلاج التقليدية هي الأفضل من التمارين. وفي حالات آلام الظهر المزمنة فإن تمارين تقوية العضلات قد تفيد وتُجدي في علاج الآلام.

### □ الوخز بالإبر:

استخدام الإبر الصينية في علاج آلام الظهر الحادة، مازالت محل نقاش وجدل ولا تؤيد الدراسات الحديثة استخدامها.

### □ علاج العمود الفقري عن طريق اليد (Spinal manipulation):

مثل "الكايروبراكتيك" أو "الأستيبثاتي"، وهي أنظمة علاجية في الطب البديل لتقويم العظام. هذه الأنظمة مفيدة في الشهر الأول منذ بداية ظهور الأعراض، وعلى الرغم من إجراء العديد من الدراسات إلا أن نتائجها انتهت إلى خلاصة من الصراعات سواء لعلاج آلام الظهر الحادة أو المزمنة.

وعن الفاعلية لمثل هذه العلاجات غير معلومة حتى الآن، لكن ثبت أن العلاج عن طريق اليد لا يُجدي مع اضطرابات منشأ الأعصاب (Nerve root problems).

## □ الاستشارة الكهربائية للأعصاب عن طريق الجلد ( Transcutaneous ) electric nerve stimulation:(

في هذا النوع العلاجي ترسل نبضات كهربائية من خلال "إلكتروود". وبالنسبة لآلام الظهر الحادة لم تثبت أية فاعلية لمثل هذه العلاج، أما في حالة آلام الظهر المزمنة فكانت هناك آراء متعارضة بخصوص قدرة هذا النوع من العلاج على تخفيف آلام الظهر. ومع ذلك فقد كانت هناك دراسة أوضحت تحسن طفيف على مدار أسبوع واحد فقط من تلقى العلاج، لكنه لم يحدث أى اختلاف بعد مرور ثلاثة أشهر أو أكثر من هذه المدة، ومن غير المعروف حتى الآن فائدتها في علاج عصب النسا.

### \* الخطوة التالية:

تتمثل في المتابعة، فبعد ظهور أعراض آلام الظهر على الشخص عليه وأن يتبع تعليمات الطبيب بقدر الإمكان من أخذ الأدوية وممارسة النشاطات كما هو موصى به من قبل الطبيب، وسوف يشعر بالتحسن بعد مرور عدة أيام. وينبغي ألا ينتابه حالة من الإحباط إذا لم يشعر بالتحسن الفوري.. وكقاعدة عامة يتم التحسن في خلال شهر منذ بدء ظهور الألم.