



„Rückenschmerz – von Muskelverspannung bis Bandscheibenvorfall“ > arabisch

## آلام الظهر من الاجهاد العضلي حتى الانزلاق الغضروفي

مسببات آلام الظهر قد تكون عديدة، ابتداءً من الاجهاد العضلي البسيط وحتى الانزلاق الغضروفي. آلام الظهر الحادة ينبغي أن يتم الكشف عليها من قبل طبيب الأسرة أو أخصائي العظام والمفاصل.

### حاد أم مزمن؟

حوالي 80% من الناس قد سبق لهم أن شعروا بآلام في الظهر. قائمة الأعراض تمتد من شد خفيف في العضلات حتى آلام شديدة و متواصلة، والتي قد تؤدي الى عدم القدرة على العمل وفي بعض الأحيان تنتهي بالتقاعد المبكر. في حالة عدم تحسن الأعراض خلال أيام قليلة أو بضعة أسابيع بالرغم من العلاج، عندها يكون ألم الظهر مزمن.

### ما العمل ضد آلام الظهر؟

يمكنك فعل التالي لتخفيف آلام الظهر الحادة والوقاية من الأعراض المزمنة:

- بشكل عام: الحركة بدل الراحة، هذا هو الشعور الصحيح في حالة ألم الظهر. عدم الحركة يضعف العضلات و معها أيضاً الظهر. المحافظة على النشاط، الحركة المنتظمة والحفاظ على نمط حياة صحي.
- في حالة ألم الظهر الحاد، يمكن أن تساعد الكمادات الباردة. في حالة الألم المزمن، غالباً ما تساعد الحرارة. حمام دافئ ينشط الدورة الدموية وفي نفس الوقت يرخي العضلات.
- كثير من الناس يتحسسون بسرعة من تيار الهواء البارد في منطقة الظهر، وينبغي عليهم تجنب تيار الهواء. المهم هو الملابس الدافئة المقاومة للرياح والتي تحمي الظهر من البرودة.
- عضلات الجذع القوية تخفف الحمل على الظهر وتقي من آلام الظهر. لهذا ينبغي تقوية عضلات الظهر والبطن على المدى البعيد من خلال التمارين البدنية المخصصة و كذلك عن طريق تمارين بناء العضلات. من المهم التوجيه الفني من شخص مختص، و ذلك لتجنب الأضرار الممكنة. في حالة الأعراض المزمنة، قد يساعد العلاج الطبيعي الهادف.
- التدريب الرياضي هو بشكل عام مهم ويساهم في تحسن اللياقة البدنية والقدرة الحركية، وهاتان بدورهما تساعدان على وقاية و حماية الظهر.
- التوتر العصبي والاجهاد النفسي يزيدان الألم وبالخصوص ألم الظهر. من يعاني باستمرار من آلام الظهر، ينبغي أن يحاول التخلص من التوتر وأخذ فترة استراحة.
- عن طريق تمارين الاسترخاء يمكن تخفيف الشد العضلي وتقوية التوازن النفسي والراحة الداخلية. كل ذلك يقلل من الألم وخصوصاً ألم الظهر. من الطرق المناسبة مثلاً، استرخاء العضلات التدريجي حسب "جاكوبسن" و كذلك اليوغا والتدريب الذاتي. هذه الأساليب ينبغي تعلمها والتدريب عليها جيداً.
- آلام الظهر يمكن أن تنتج عن ضغط العمل وعن العادات الخاطئة. لاحظ مكان عمالك جيداً:

هل يمكن تجنب رفع أو حمل الأشياء الثقيلة؟ هل يمكن تجنب الجلوس أو الوقوف لفترات طويلة؟  
هل ارتفاع كلاً من المكتب و كرسي الجلوس مناسب؟  
أحياناً قد تكون الاستشارة الهندسية، أي أخذ النصيحة في تحسين تصميم مكان العمل، مفيدة.

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden,  
2014.



Für Hinweise von Arzt und Praxisteam