



camfic

societat catalana de
medicina familiar i
comunitària

ألم الظهر

كيس الماء الساخنة أو الحصىرة يساعدان على تخفيف الألم.

ما هي الأنشطة التي يمكنك أم ممارستها؟

لا يُنصح بالراحة والجلوس في الفراش لأكثر من 2 أو 3 أيام فيمكن لذلك أن يضعف العضلات، ويجعل التحسن بطيئاً. يجب أن تعود إلى الأنشطة العادية بأسرع ما يمكن.

تجنب ممارسة الرياضة وعندما تتحسن مارس التمارين المناسبة لعمرك وحالتك البدنية فسيساعد ذلك على منع معاودة الألم في الظهر. إن المشي هو أكثر التمارين الذي يوصي به الأطباء ويمكن أن يمارسه في كل العمر. أما السباحة فتقوي عضلات الظهر.

من المهم جداً أن نعرف الوضعيات الصحيحة وتجنّب التي تؤذي (راجع ورقة 15).
خفض الوزن إذا كنت سميناً.



هو ألم كثير الشيع في منطقة الظهر السفلي. وقد يمتد من أسبوع إلى أربعة أسابيع متابعين العلاج الطبي المناسب. يسمى هذا الألم بالعرق النسا عندما ينتقل إلى القدم.

ما هي الأسباب؟

يتكون العمود الفقري من عضلات وأربطة و فقرات وأقراص بين فقرات (تفصل بينها الفقرات) وقد ينجم الألم عند إصابة أي من هذه الهياكل. وغالبا ما يصعب تحديد السبب فقد يحدث الألم أحيانا عند الانحناء أو رفع الوزن الثقيل، أو وضعية سيئة. كما وأنه قد يرتبط بالمهنة، وبدرجة النشاط الرياضي والعوامل النفسية التي يمكن أن تكون مهمة في بدء الألم وفي تحسنه.

كيف يتم تشخيصه؟

تكفي في معظم الحالات بعض الأسئلة والتحليل الطبية لتشخيصه ولو إضافة على ذلك كنت تعاني من الحمى أو فقدان الوزن، ولديك وتشعر بانزعاج عند التبول وفقدان والإحساس في الساقين وتخور قواك فسيتعين عليك اجراء تحاليل أكثر شمولاً.

ماذا يجب أن أفعل إذا كنت أعاني من ألم الظهر؟

سينصحك طبيبك بالعلاج المناسب ولكن من أجل تخفيض الألم فإن المسكنات هي الأفضل. كما وأن