

٤- **شد وتمزق عضلات الظهر والتواء اربطة الظهر :** هي تمدد او تمزق في واحدة او اكثر من اربطة وعضلات الظهر وتحدث الاصابة عند الفتل الشديد والدوران او اي حركة سريعة ويتعرض لهذه الاصابة لاعبي كرة القدم وهوكي الجليد ، ويحدث الشد والتمزق بانسجة وعضلات المنطقة القطنية والعجزية في رفع الاثقال والجمناستك ويصاحبه التقلص العضلي الموضعي مع وضع غير طبيعي للعمود الفقري وفقدان المرونة الفسيولوجية الطبيعية .

الاسباب :

- دوران حاد في الظهر .
- جهد زائد على العضلات خلال الانحناء او حركات الرفع .

الاعراض والمضاعفات :

- شد مفاجئ والم حادة في الظهر ويشد الالم خلال (٢-٣) ساعة من الاصابة .
- الم موضعي ، ليونة وتورم في المنطقة المصابة ثم ينتشر الالم اسفل الرافتين والى الساقين ، او الم مباشر على البروزات العظمية في العمود الفقري .
- ومن مضاعفاته في حالة الاصابة الحادة بالشد او التواء الرباط يسبب اضرارا في الحبل الشوكي عند تمركز التأثير في العمود الفقري ، وعند عدم معالجته بشكل جيد في حالات الالتواء والشد المعتدل والحاد تتكرر الاصابة وتسبب الالم اسفل الظهر المزمنة .

العلاج :

- يستخدم الثلج لمدة (٤٨ - ٧٢) ساعة .
- استخدام عقاقير للارتخاء العضلي وعلاجات طبيعية .
- عند اختفاء الالم الحاد تستخدم كمادات دافئة ورطبة .
- عمل تمارين المجال الحركي .
- استخدام الادوية لازالة الالم ومضاعفات الالتهاب حسب استشارة الطبيب .

العلاج الحركي :

- ١- تبدأ تمارين التاهيل في الحالات الخفيفة بالمستوى الثالث بعد اختفاء الألم خلال (٤٨) ساعة
- ٢- في الاصابات المتوسطة نبدا بتمارين المستوى الثاني بعد اختفاء الألم .
- ٣- في الاصابة الحادة نبدا بتمارين المستوى الاول بعد انخفاض الألم ثم المستوى الثاني والثالث ومن ثم برنامج مكثف في القوة والمرونة .

مدة الشفاء :

- في اصابات الالتواء الخفيف (٣-٥) ايام .
- في اصابات الالتواء المتوسط (١-٢) اسبوع .
- في اصابات الالتواء الشديد اكثر من (٣) اسابيع .

٥-كسور الفقرات الصدرية (الظهرية) : كسور الفقرات الصدرية بجزئها العلوي والسفلي في كرة القدم والفروسية وسباق السيارات وكذلك الالعب التي يتخللها ضغط عالي وشديد على تلك الفقرات مع لف محوري لها ، ان وجود الزوائد العظمية الطرفية للفقرات الظهرية من الفقرة الرابعة الى الفقرة الثامنة توفر الحماية النسبية لهذه الفقرات .

٦-كسور النتوءات المستعرضة : تحدث عند السقوط في الفروسية وتحدث ايضا بسبب الانقباض العنيف للعضلات ونتيجة العنف المصاحب لهذه الاصابة يمكن ان تصاب الكليتين.

