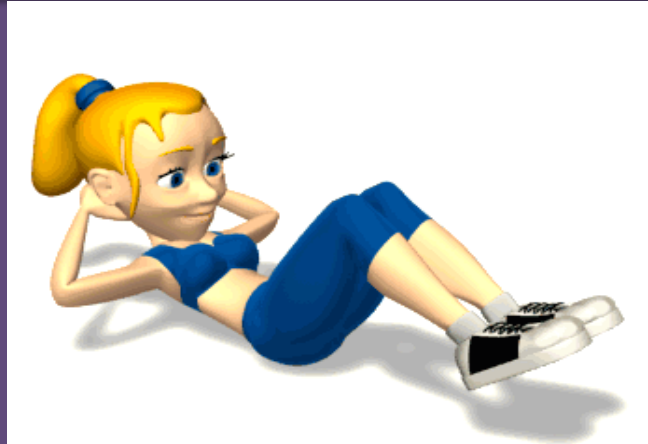
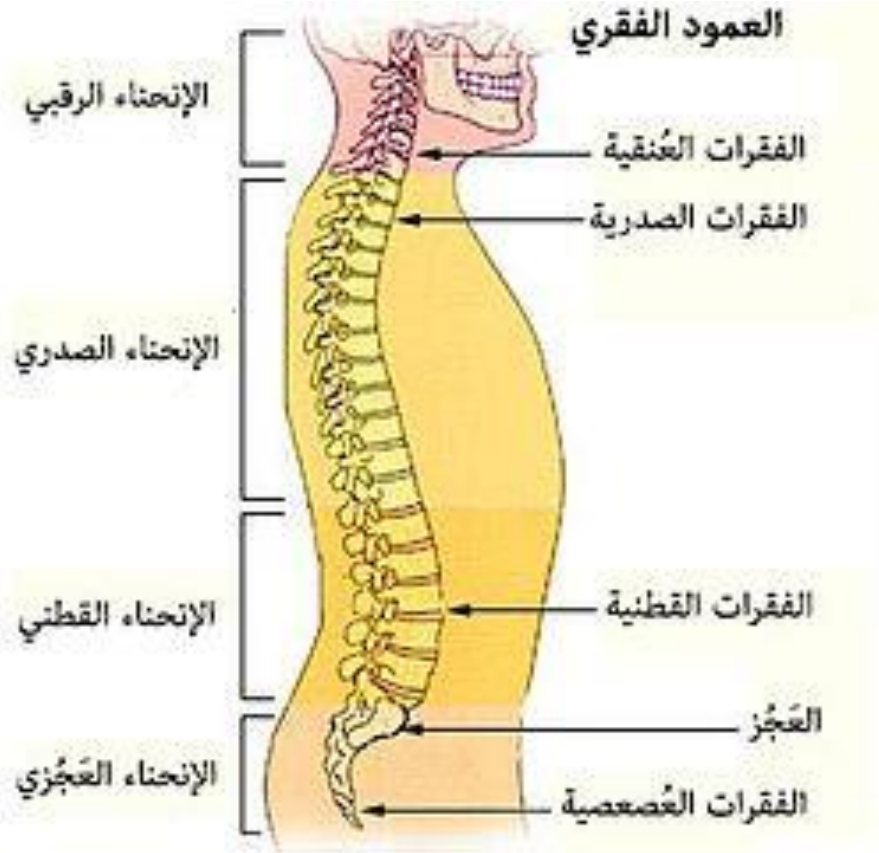


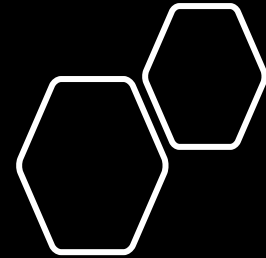
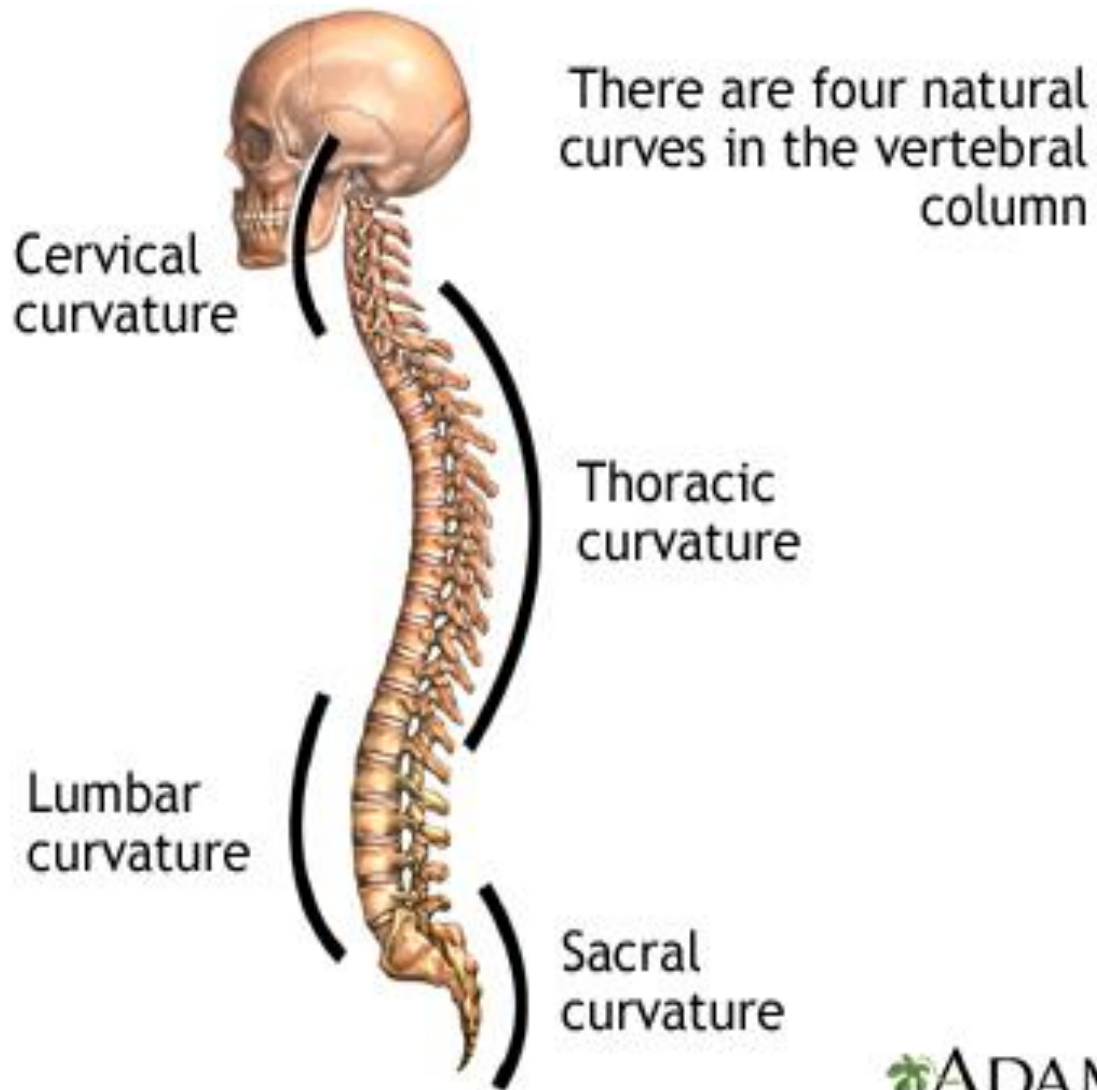
التمارين العلاجية لآلام أسفل الظهر

أ.د بسمان عبد الوهاب عبد الجبار



يُعاني الكثير من مشكلة آلام أسفل الظهر، والتي تكون مزمنة أو بسيطة، وقد تم تعريف آلام أسفل الظهر علمياً بأنها مجموعة من الاضطرابات العضلية الهيكلية المتمركزة على الفقرات القطنية الواقعة أسفل الظهر، وهي تُصيب جميع الأعمار خاصة بعد سن البلوغ، وإن تُركت دون علاج تفاقمت بمرور زمنية سريعة تتراوح بين شهرين وثلاثة شهور. إن معالجة آلام أسفل الظهر تنقسم لعدة طرق، أسهلها التمارين الرياضية التي تُساعد في حل المشكلة إن كانت في بدايتها، ولكن إن تفاقمت فلا تؤثر تلك التمارين على الألم بل بالعكس قد تزيد منه.



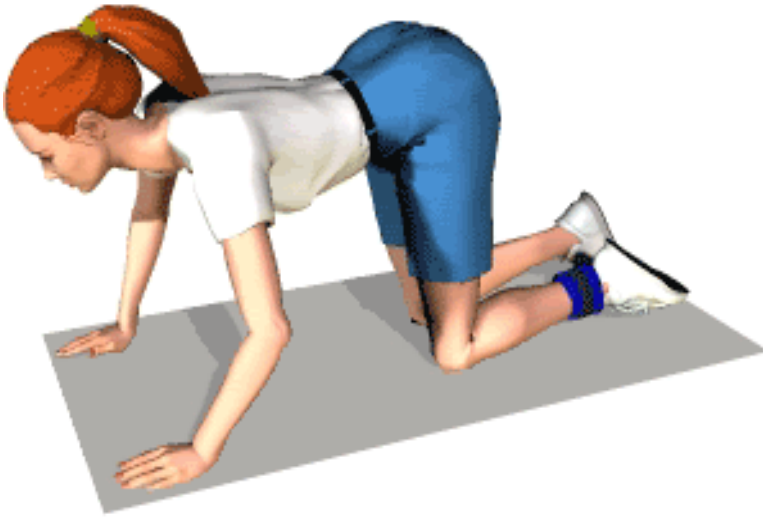


ADAM.

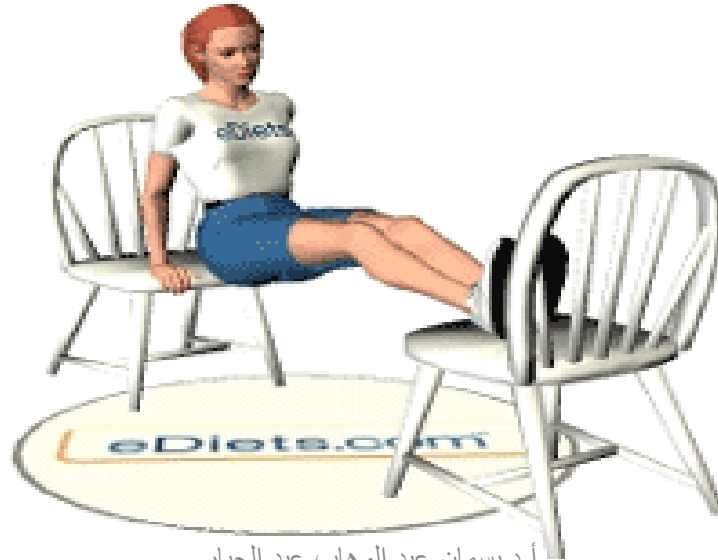


كيف يعمل العمود الفقري وما هي الحركات الممكنة

يستخدم تعبير ألم أسفل الظهر (الحاد) بشكل عام على الآلام أسفل الظهر التي تظهر بشكل مفاجئ أو خلال آخر ستة أيام، من الممكن أن يكون الشعور بذلك الألم حاداً وعنيفاً ويقوم بعض المرضى بوصفه على أنه شعور بحرق أو وخز سكاكين. تختلف شدته من معتدلة إلى حادة وقابلة للتغير، ويمكن للألم الانتشار في أحداً أو كلا الوركين أو في منطقة الفخذين، حدث ألم أسفل الظهر بعد القيام بنشاط أو صدمة معينة كما يحدث أيضاً بدون أي سبب واضح، وتوضح الدراسات التي تم إجرائها بالعالم بأن 80% من الأشخاص قد تعرضوا لألم أسفل الظهر مرة واحدة على الأقل طيلة عمرهم.



من الصعب تثبيت المصدر الرئيسي لألم أسفل الظهر الحاد، ان الاشخاص الذين يصابون بألم أسفل الظهر اول ما يتبادر الى عقولهم هو احتمالية وجود فتق في أسفل الخصر، يتكون فتق أسفل الظهر عند انتقال مكان القرص الموجود بين الفقرات الى القناة الشوكية او جذور العصب، وبهذا فان هناك الكثير من الاسباب التي تتسبب بحدوث ألم أسفل الظهر، ومن أكثر انواع الام أسفل الظهر شيوعا ألم أسفل الظهر الميكانيكي، وهو عبارة عن مصطلح يوضح الام أسفل الظهر التي تحدث بسبب مضاعفة النشاط البدني، تراجع الاسترخاء، استخدام الجسم بشكل أكثر، ضعف الجسم، وتغير شكله، عادة ما يتطور ألم أسفل الظهر الميكانيكي بسبب التوتر العصبي او الاستخدام المفرط لعضلات منطقة أسفل الظهر الالياف العضلية والمفاصل المتصلة.



اهم اسباب الام الظهر:-

- السبب الرئيسي لوجع أسفل الظهر هو تعرض الأعصاب المرتبطة بالعمود الفقري إلى نوع من الإصابات مما يؤدي لحدوث ردة فعل عكسية من العضلات لحماية الأعصاب فتتعرض العضلات إلى الشد وهو ما يسمى بالتشنج العضلي.

- وهناك سبب آخر لوجع آلام أسفل الظهر وهو القيام ببعض الحركات المفاجئة دون تهيئة الجسم وشد العضلات والوقوف وقفة سليمة مما يؤدي لحدوث بعض الآلام وهو ما يسمى بالتوتر العضلي.

- حدوث فتق في بعض فقرات العمود الفقري يؤدي إلى تحرك إحدى الفقرات وبروزها ونتيجة هذا الفتق يعمل بالضغط على الأعصاب مولدا آلاما في أسفل الظهر تمتد إلى الوركين والفخذين محدثة آلاما شبيهة بسخ النار وهو من الآلام الحادة جدا وهو ما يطلق عليه عرق النسا .



- وجود بعض المشاكل في بنية العمود الفقري كتمزق أحد الأربطة أو إنزلاق بعض الغضاريف يولد آلاما أسفل الظهر نتيجة الضغط على الأعصاب.
- الحمل وزيادة حجم الجنين والضغط يؤدي إلى حدوث آلام للأمام وخاصة في الأشهر الأخيرة .
- الجلوس لفترات طويلة أثناء القيام بعمل ما دون أخذ قسط كافى من الراحة.
- الجلوس لفترات طويلة أثناء القيام بعمل ما دون أخذ قسط كافى من الراحة.

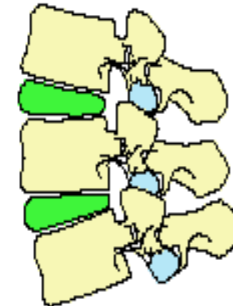
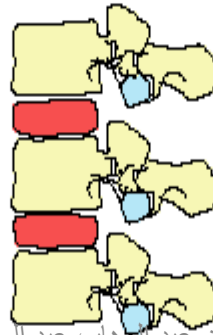
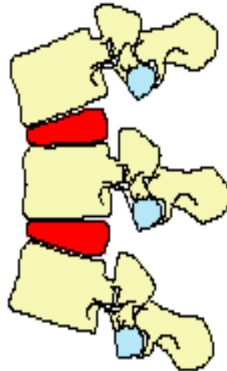


علاج آلام أسفل الظهر لعلاج آلام أسفل الظهر هناك ثلاث طرق رئيسية وهي

- النوم بشكل صحي: وذلك بوضع مخدة بين الركبتين أو بالاستلقاء على السرير ووضعها تحت الركبة، لكن دون الإكثار من حالة انعدام الحركة لأنها تضعف العضلات على المدى البعيد.

- القيام بالتمارين المخصصة لآلام أسفل الظهر كالمشي ببطء وتوخي الحذر.

- عمل كمادات ماء بارد أو ساخن إذ إنها تساعد على تقليل الآلام، ولكنها لا تستخدم لأكثر من خمس عشرة دقيقة.



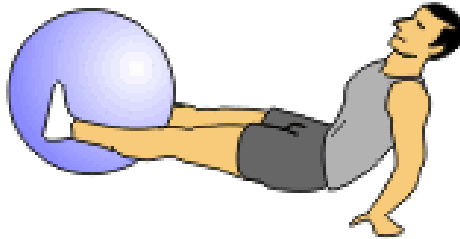
نصائح لعلاج آلام أسفل الظهر:-

- التقليل من الجلوس لفترات طويلة أمام شاشة الكمبيوتر أو التلفاز، ومحاولة أخذ قسط من الراحة بين الحين والآخر.

- عدم حمل الأوزان الثقيلة، ومراعاة طرق حمل الأشياء إن كانت على الأرض بطريقة سليمة، كثني الركبتين والإمساك بالثقل ثم الارتفاع بشكل تدريجي.

- النوم على فرشات طيبة، النهوض من السرير بشكل تدريجي.

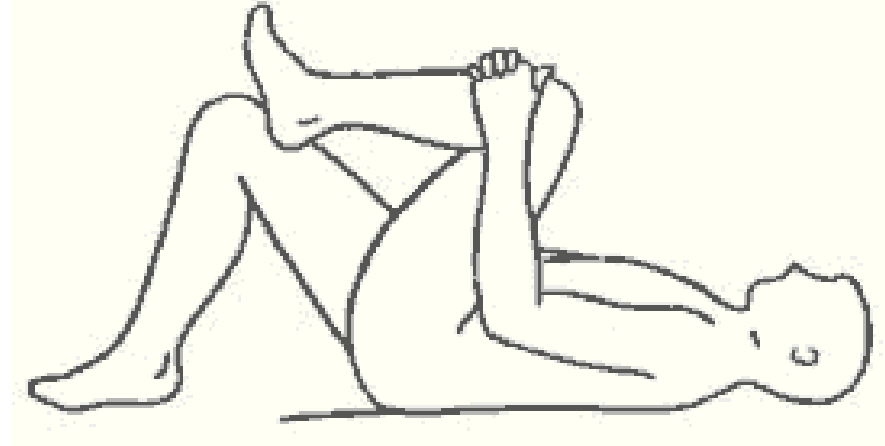
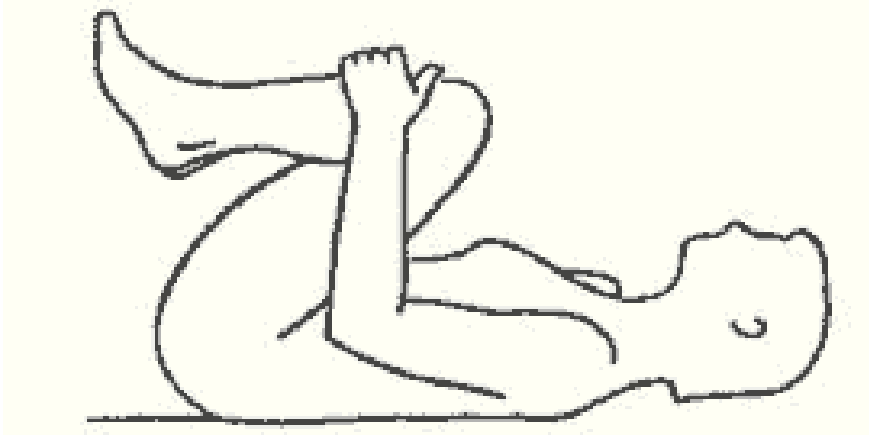
- ممارسة بعض التمرينات الرياضية على أرضية ثابتة. استخدام المشد للظهري ليكون داعماً له.



أولاً : تمارينات الاستطالة

ملحوظة هامة :كي تتأكد من أن أداء تمارينات استطالة العضلات تؤدي بشكل صحيح يجب الإحساس بالاستطالة و الشد في العضلات التي يركز عليها التمرين أثناء أداء التمرين.

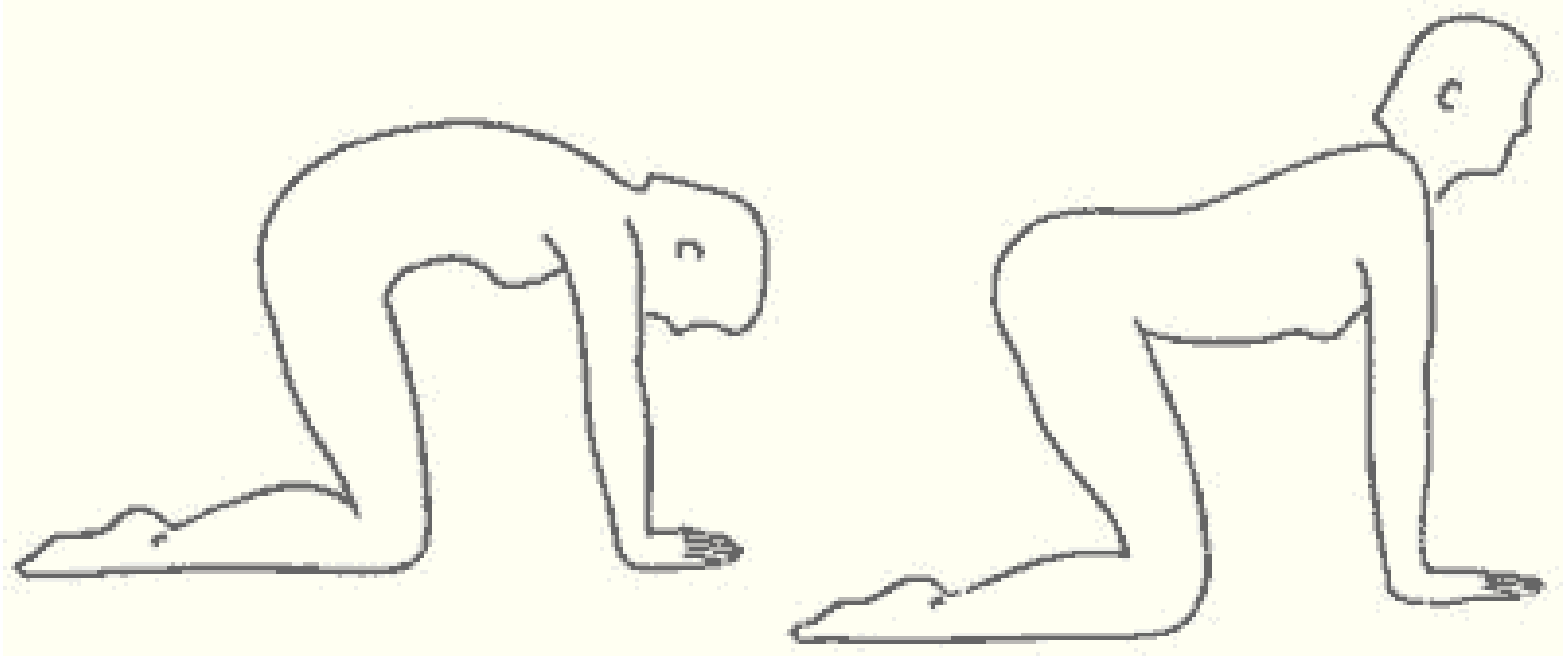
- يقوم المريض بثني الساقين خمس و أربعون درجة ثم يقوم بجذب ساقيه بيديه برفق في اتجاه بطنه و هذا التمرين يفيد في استطالة عضلات الظهر و يمكن أن يؤدي التمرين بجذب ساق واحدة ثم إنزالها ثم رفع الساق الأخرى.



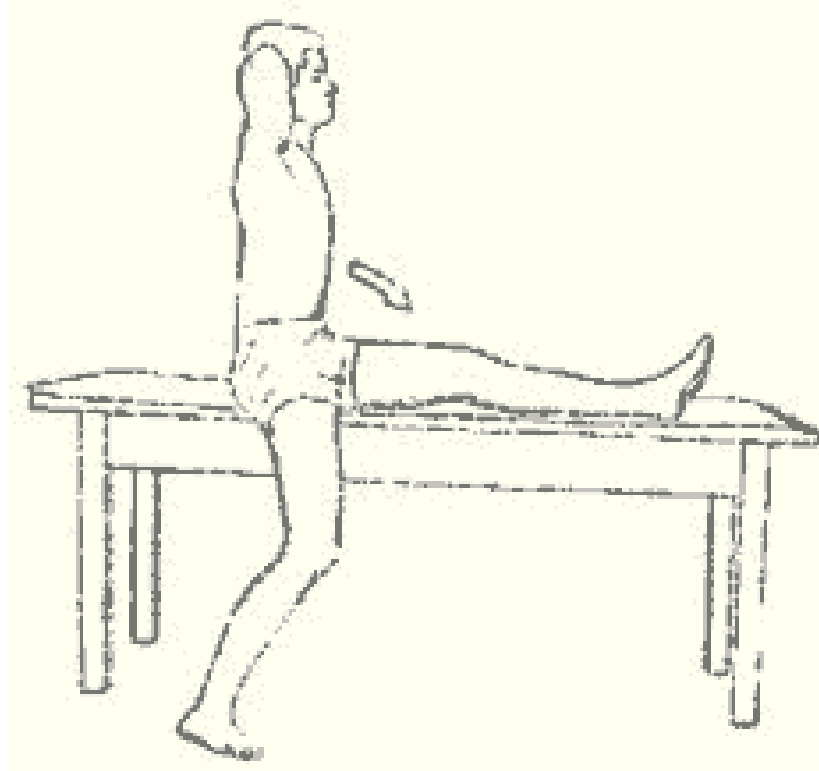
- من وضع السجود يقوم المريض بفرد ذراعيه للأمام قدر الإمكان و الإحساس بالاستطالة و الشد في عضلات الظهر .



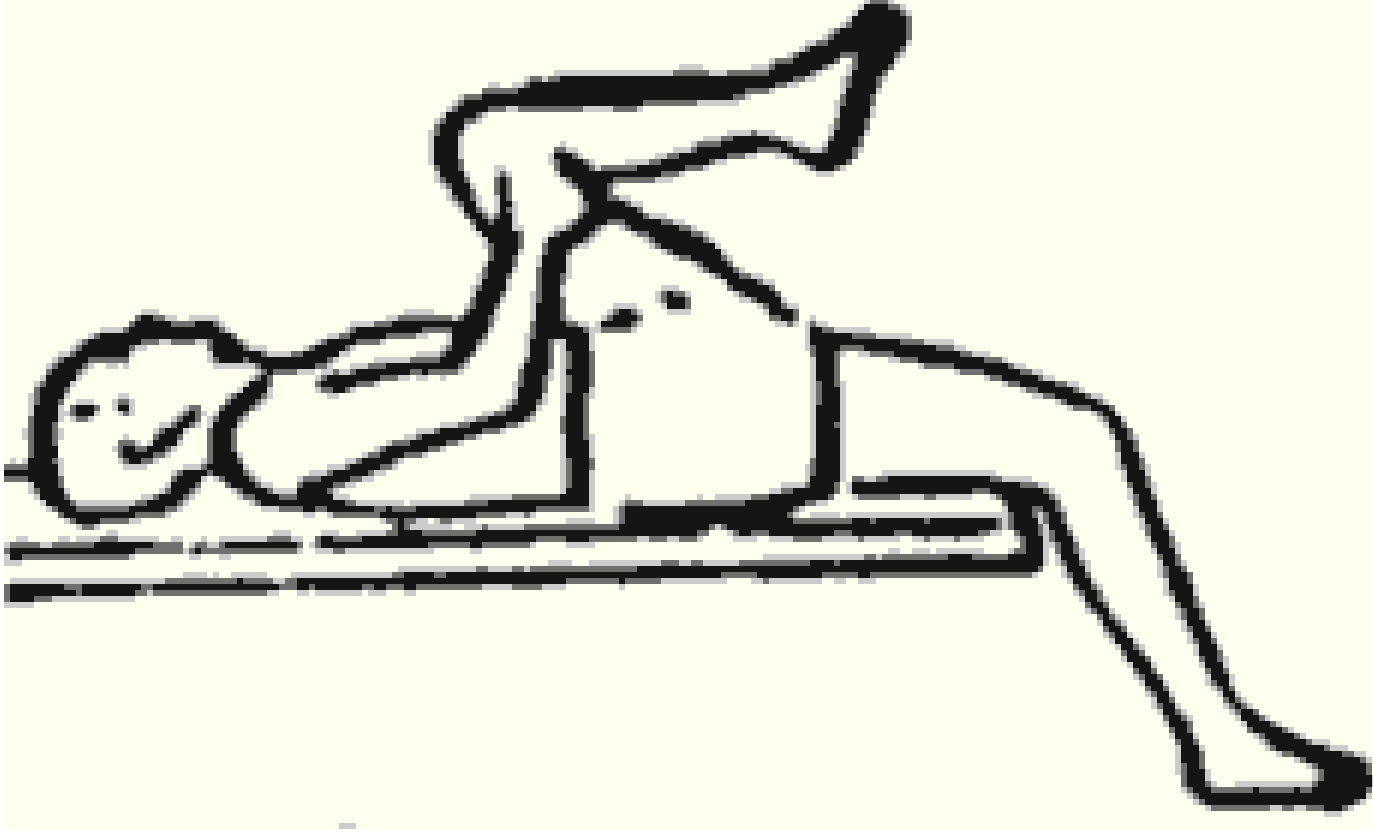
- يأخذ المريض وضع القطة و بحيث يكون مستندا علي يديه وركبتيه يقوس الظهر لأسفل مع رفع الرأس ثم يقوس الظهر لأعلي مع خفض الرأس مع ملاحظة عدم الضغط بشدة في آخر مدى الحركة .



- يجلس المريض علي حرف السرير مع وضع إحدى ساقيه مفرودة علي السرير و يميل بجسمه للأمام محاولاً لمس أصابع القدم مع الحفاظ علي الركبة مفرودة ثم يقوم بعمل نفس التمرين للساق الأخرى و هذا التمرين يفيد في استطالة عضلات الفخذ الخلفية.

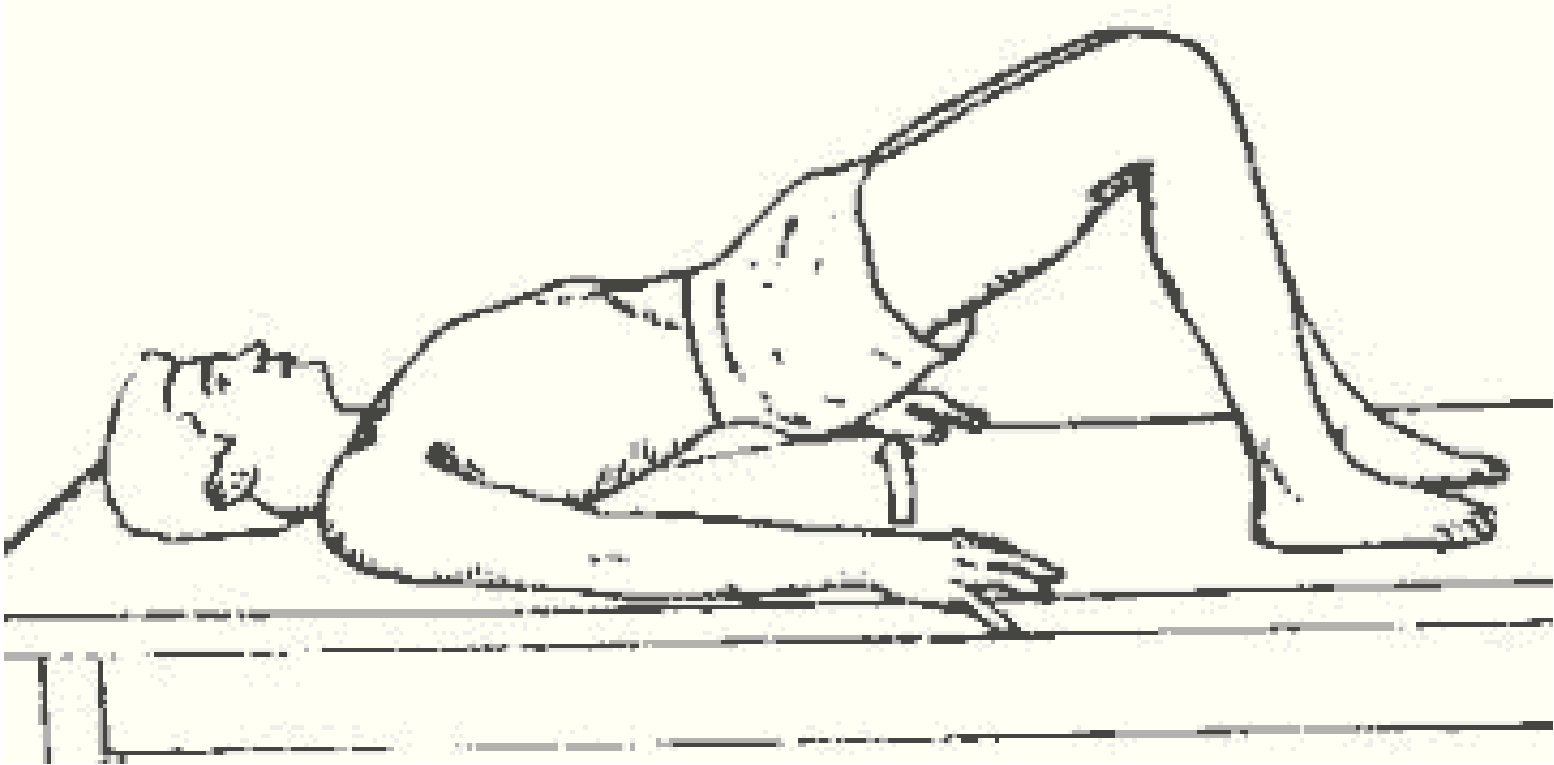


- ينام المريض بحيث يكون الساقين إلى الركبتين خارج السرير ثم يقوم برفع إحدى ساقيه إلى البطن بيديه مع الحفاظ على الساق الأخرى على السرير ويحس بالشد لعضلات الفخذ الأمامية لهذه الساق ومنتظر لثوان في هذا الوضع ويكرر هذا التمرين للساق الأخرى.

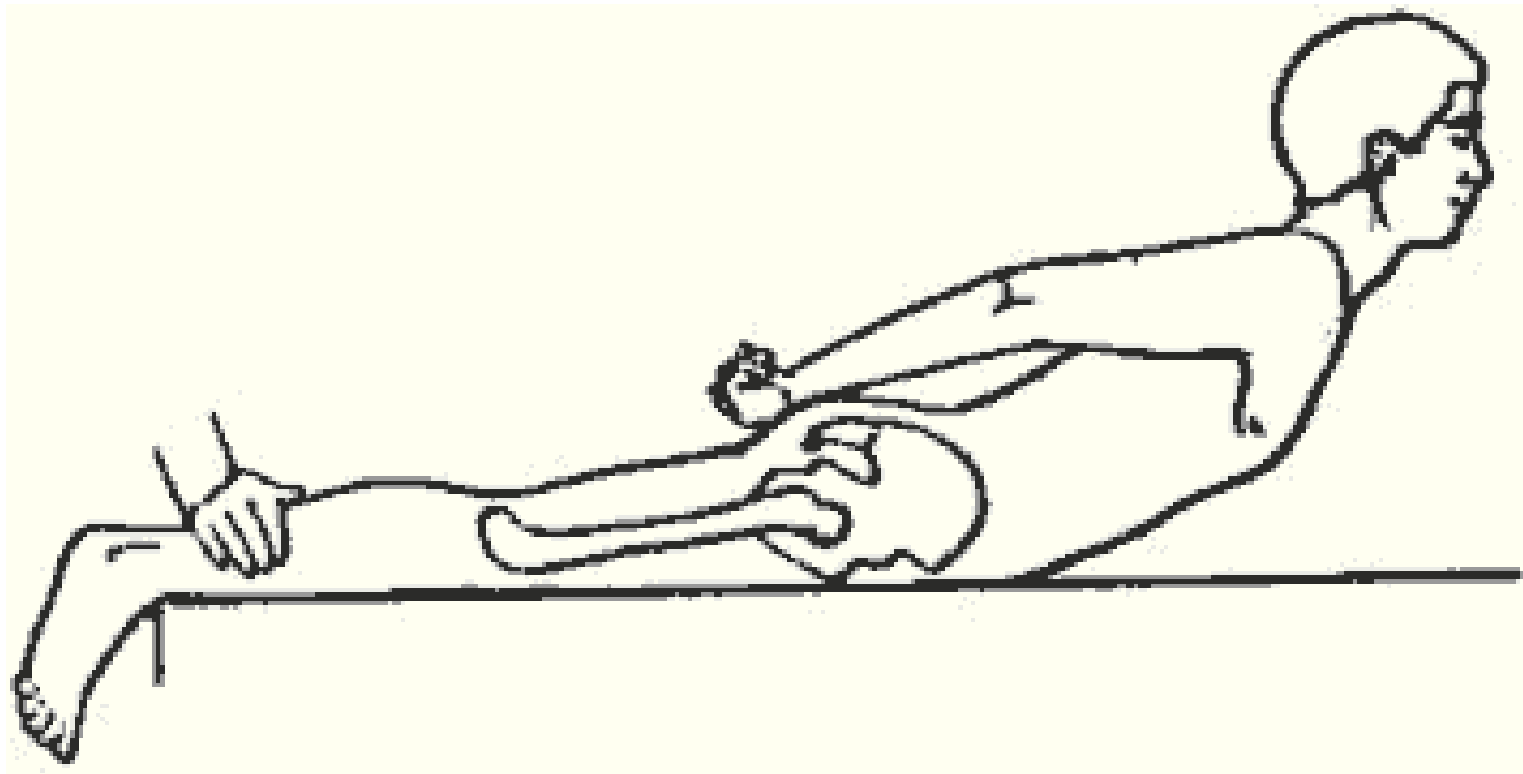


تمارين تقوية العضلات

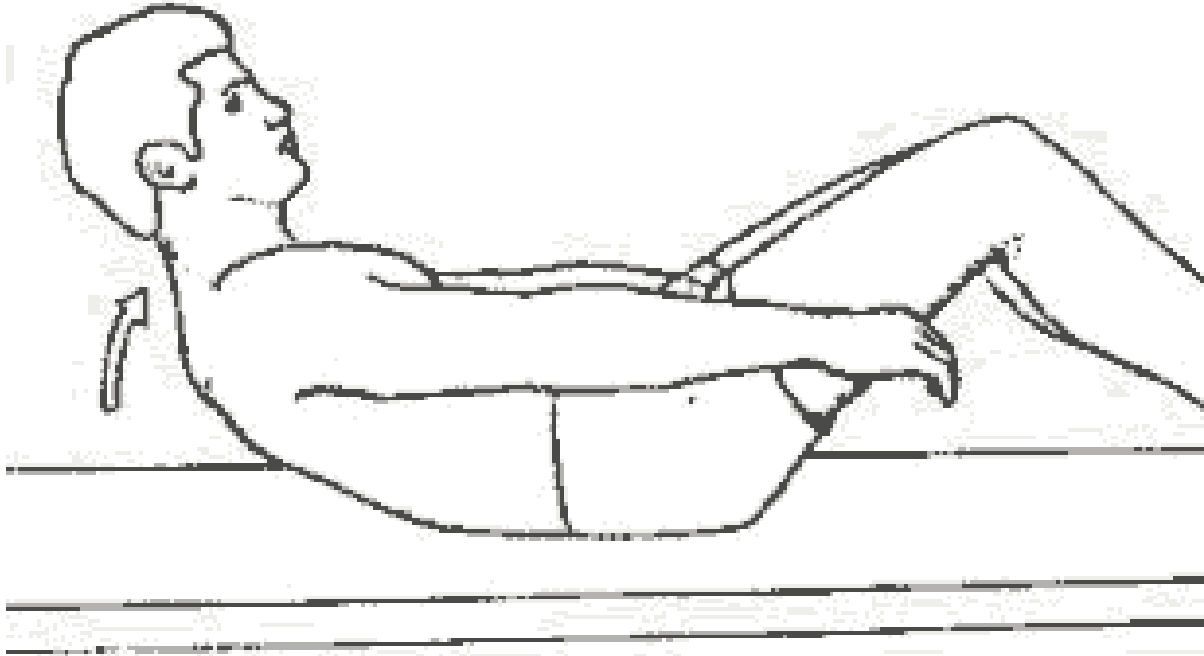
لتقوية عضلات الظهر يقوم المريض بثني الساقين خمس و أربعون درجة ثم يقوم برفع الجذع لأعلي و النزول ثانية.



تقوية عضلات الظهر أيضا يقوم المريض من وضع النوم علي البطن برفع الرأس و الصدر لأعلي و النزول ثانية.

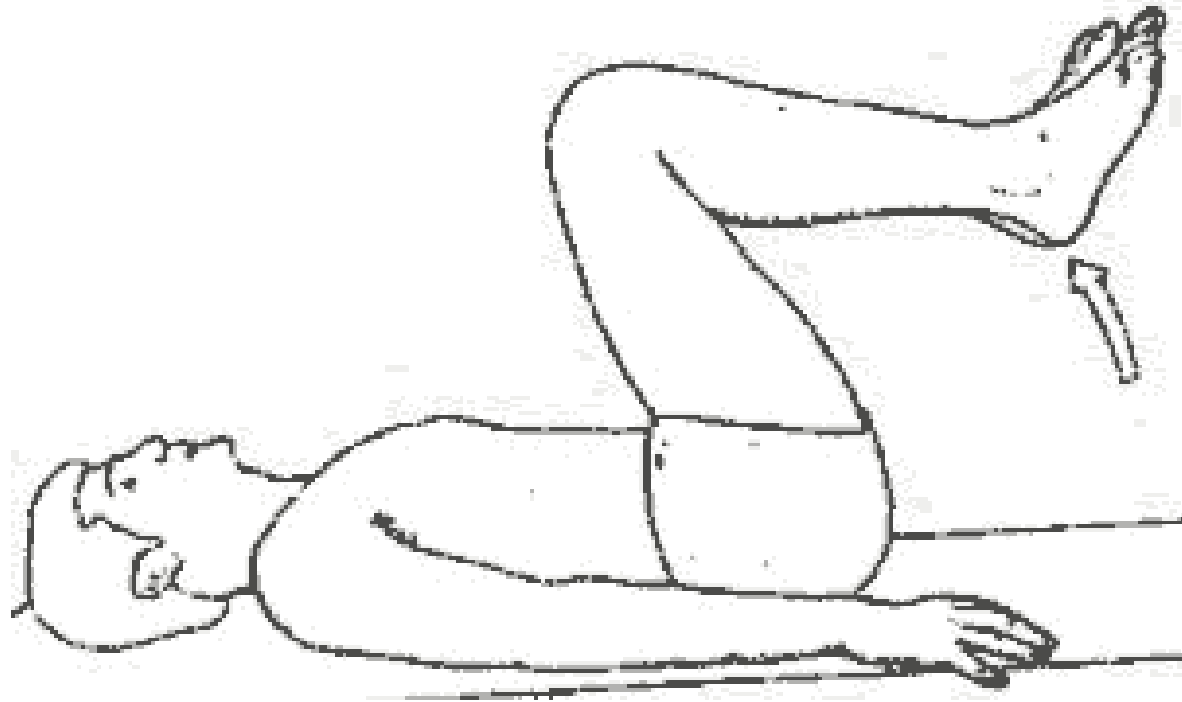


لتقوية عضلات البطن الأمامية العلوية يقوم المريض بثني الساقين خمس و أربعون درجة ثم يقوم بالضغط بظهره علي السرير لفرد الفقرات القطنية مع يقوم برفع الرأس و الصدر لأعلي في اتجاه البطن و النزول ثانية مع ملاحظة أنه لا يلزم رفع الجذع إلى وضع الجلوس و لكن يكفي رفعه إلى وضع تكون فيه الرأس و الأكتاف مرفوعة عن السرير.



يكرر نفس التمرين السابق و لكن مع دوران الجذع في اتجاه أحد الركبتين ثم يعود إلى وضع البداية ثم يرفع الجذع في اتجاه الركبة الأخرى هذا التمرين يفيد في تقوية عضلات البطن الجانبية العلوية.

يقوم المريض بثني الساقين خمس و أربعون درجة ثم يقوم بالضغط بظهره علي السرير لفرد الفقرات القطنية ثم يقوم برفع ساقيه في اتجاه بطنه و النزول ثانية و هذا التمرين يفيد في تقوية عضلات البطن الأمامية السفلية .



مجموعه من التمارين يتم ادائها من خلال الثبات في الوضع من 10-30 ثا بحسب
مستوى الإصابة وقابلية الشخص وتوجيه المعالج الطبيعي



عادات خاطئة تسبب الالام في منطقة اسفل الظهر مع احتمالية حدوث اصابات اذا كانت هناك حركات مفاجئة وسريعة



وضعية صحيحة

الحمل و الإنحناء



وضعية خاطئة



صحيح

الحمل أمامك



خطأ



صحيح



العمل جالساً على كرسي



خطأ



صحيح

السيارة



خطأ



صحيح

تحميل و تفريغ
السيارة



خطأ



تمارين الاطالة العضلية لمنطقة اسفل الظهر
Stretching Exercises For Lumbar Spine