

# آلام الظهر [النصائح الذهبية للوقاية من "مرض القرن"]



الثلاثاء 21 مارس 2017 م

تحصيغ وضعيات النوم والإلتحناء، وتفادي بعض العادات السيئة كالبقاء جالساً أو واقفاً لمدة طويلة، علاوة على تجنب الضغط والمحافظة على نظام غذائي صحي، تعتبر من الوصفات السحرية والمذهلة لتفادي آلام الظهر، هذه الأعراض التي يمكن أن تتدول - عند الإستهانة بها - إلى أوجاع في العمود الفقري [١]

آلام الظهر، أو "مرض القرن" كما يحلو للمختصين تسميته، اختبرها الجميع تقريباً بلا استثناء، شباباً كانوا أم مسنين، وهي خليط من أعراض الإضطرابات العضلية الهيكيلية، أو اضطرابات الفقرات القطنية، غالباً ما تكون حادة ومزمنة، ولهذا، فإن الحد منها يتطلب الكثير من العناية والإهتمام بعادات الأكل وحركة الجسم وبالمزاج أيضاً عبر الهروب من كافة أسباب التوتر والضغط البياتية [٢]

## \*\* التجاهل بداية المعضلة

دراسة فرنسية أجرتها شركة "فوكسيم" شملت عينة تضم 1009 فرنسي ممثلين لسكان البلاد فوق الـ18 عاماً، ونشرت نتائجها صحفية "20 دقيقة" المحلية، أمس الإثنين، أظهرت أن 84% من الشباب معن تراوح أعمارهم من 18 إلى 24 عاماً، قالوا إنهم عانوا من آلام الظهر [٣]

ورغم أن آلام الظهر تنم عن وجود خلل ما قابل للتطور السريع، إلا أن الدراسة وجدت أن ثلث هؤلاء الشباب الذين اختبروها إما بشكل شبه دائم (25%), أو من وقت لآخر (37%) يبدون تجاهلاً غريباً إزاءها، وهو ما يعتبر تقريباً رد فعل معظم الناس في مختلف أنحاء العالم [٤] فالكثير من الناس لا يهتمون كثيراً بهذه الآلام ويعتبرونها عرضية وناجمة عن الإرهاق أو التعب أو عن حركة خاطئة، ولا يدركون أنها قادرة على تعطيل حياتهم بأكملها [٥]

## \*\* العناية المبكرة نصف العلاج

الدراسة نفسها خلصت إلى أن 30% من آلام الظهر الحادة تصبح مزمنة بمرور الوقت؛ ولذلك فإن الإهتمام بتلك الأوجاع - التي تبدأ خفيفة - له أهمية قصوى في منع تطورها [٦]

تيفان كيناك، الطبيب الجراح بـ"المعهد الباريسى لعلاج آلام الظهر"، يقول معقباً عن الموضوع، إن "الجميع يشعرون بآلام الظهر، ولهذا قد يبدو الأمر عادياً للكثيرين ولا يخصصون وقتاً للعلاج"، خصوصاً حين لا يكونون على دراية بوجود العلاج الطبيعي [٧]

أما أخصائية العلاج الطبيعي لآلام الظهر، صوفى جاكو، فأوصت بـ"ضرورة أن يتدرك الناس لمواجهة هذه الآلام كمسؤولين وليسوا كضحايا".

وتبيّن أن "الشباب يقضون ساعات طوال متسلقين أمام حواسيبهم، وهذا الانحناء يتسبب في آلام غالباً ما تسوء بشكل سريع، قبل أن تنتشر في مختلف أنحاء الجسم"; لذلك فإن تعلم الطريقة الصحيحة للجلوس يساعد في الوقاية من آلام الظهر خاصة إذا كانت المواجهة مبكراً بين سن 20 إلى 40 عاماً [٨]

الجراح كيناك عاد، من جهته، ليحذر من أنه "كلما كانت العناية بتلك الآلام مبكرة كلما ارتفعت نسبة النجاح في السيطرة عليها".

وفي "المعهد الباريسى لعلاج آلام الظهر"، يضيف: "عادةً ما تستقبل إما أشخاصاً بلغوا مرحلة متقدمة جداً من المرض، أو بعد 3 أو 4

سنوات من الأوجاع".

\*\* متى تصبح الآلام مثيرة للقلق وكيف نتجنبها؟

وتتابع كيناك: "حين تشعرون بألم أسفل الظهر يتواصل ويتكسر لأكثر من 10 أيام، عندها ينبغي بالضرورة استشارة الطبيب"، وليس ذلك فقط، وإنما هناك مؤشر آخر، وهو حين تعجزون عن الجلوس لأكثر من ربع ساعة.

الدراسة أشارت إلى أن هذه الآلام ناجمة في معظم الأحيان عن وضعيات الجلوس والإنحناء غير الملائمة (46%), والتوتّر والضغط الحياتي (13%), ونوعية الطعام (7%).

وبحسب كيناك، فإن "البقاء في وضعية الجلوس لمدة 8 ساعات في اليوم، سواء للدراسة أو العمل، يعتبر أمراً كارثياً بالنسبة لظهر الإنسان؛ لأن ذلك يطرح خطر فقدان جزء من الكتلة العضلية للجسم".

إذ يكفي تصور أن عضلات الظهر والبطن تعد بمثابة الدعامة الداخلية التي تحافظ على استقامة الظهر.

الجراح استعرض التدابير التي أقرتها البلدان الاسكندنافية، والتي تقترب على عمالها وموظفيها اعتماد وضعيات الجلوس والوقوف، من ذلك عقد الاجتماعات وقوفاً،علاوة على القيام بتمارين "بيلاتيس" للياقة البدنية والنصائح وغيره، تفادياً لـ"تصلب الشرايين الناجم عن الانحناء لمدة طويلة".

ولأن الإنحناء يعتبر "مهد الألم"، دعت أخصائية العلاج الطبيعي صوفيا جاكو إلى الدرص على تطبيق وضعيات الوقوف والجلوس والإنحناء الصحيحة: أي الحفاظ على الظهر مستقيماً.

وبالنسبة للأشخاص الذين يقضون ساعات طويلة في العمل أو الدراسة، فإن ممارسة الرياضة يعتبر آفضل علاج وقاية من آلام الظهر، وإن كنتم تعانون في الأصل من آلام الظهر، يفضل البدء برياضة السباحة أو المشي، بدل التنفس أو الغولف.

جاكو أوصت أيضاً بأن يحرص الناس الذين يرتدون قاعات الجيم بعدم استخدام آلات اللياقة البدنية لوحدهم؛ لأن ذلك قد يعطيهم نتائج عكسية، ويفاقم من آلامهم، وأن يستجدوا بمساعدة مدرب.

كيناك من جهته لفت إلى أمر آخر بغاية الأهمية وهو أن زيادة الوزن يجعل آلام الظهر أكثر حدة؛ لأن دهون البطن تثقل الظهر، وتزيد من خطورة آلام الظهر.

لكنه حذر، أيضاً، من اتباع حمية غذائية صارمة لإنقاص الوزن بشكل سريع، والتي عادة ما تترافق بخسارة العضلات، كما حذر من التدخين. وحسب الخبراء، فإن المدخنين معرضون أكثر من غيرهم لآلام الظهر المزمنة؛ لأن الألم الذي يستمر لأكثر من 12 أسبوعاً مرتبط بنشاط زائد بالمناطقتين في الدماغ المسؤولتين عن الآلام، وهذا ما ثبت ارتباطه بالتدخين.

وأخيراً، ينصح المختصون بفراش ووسائل مريحة لتجنب تصلب عضلات الظهر، وضمان الحصول على وضعيات نوم ملائمة.