

# بعد سن الأربعين ☐☐ تجنب 5 عادات خاطئة تسبب ألم الظهر



السبت 18 مارس 2023 06:16 م

أوضحت دراسات أن اتباع بعض العادات الخاطئة تؤثر على صحة الظهر ومع مرور الوقت يمكن أن تسبب مضاعفات خطيرة ومشكلات مزمنة، إلا أنه يمكن تجنب تلك العادات ☐

وجاءت قائمة العادات التي تسبب ألم الظهر بعد سن الأربعين، وفقاً لموقعي "Every day health" و"Health central"، كما يلي:

## 1- وضعية الوقوف الخاطئة

قد تؤدي الوضعية السيئة للوقوف إلى إجهاد العضلات والضغط على العمود الفقري، ما يتسبب في حدوث ألم، يؤدي الضغط الناتج عن الوضع السيئ باستمرار إلى حدوث تغيير في العمود الفقري قد يصل إلى تشوه العمود الفقري، لذا عند الوقوف يجب ثني الركبتين قليلاً، ووضع قدم واحدة للأمام لتخفيف الضغط عن أسفل الظهر وتقليل إجهاد الظهر ☐

## 2- تجاهل الألم

قد يلاحظ بعض الأشخاص ظهور ألم في منطقة الظهر، لكن يستمر في الضغط على الألم وتجاهله ما يؤدي إلى تفاقم الإصابة والتسبب في تغييرات تنكسية طويلة المدى في العمود الفقري، التي عادةً ما تكون أكبر حجماً بعد سن الثلاثين، يحدث عندما تصبح أقراص العمود الفقري أكثر تسطحاً وأقل مرونة، التي تقع بين الفقرات على بعضها البعض بقوة، وذلك يؤدي إلى ألم الظهر والشعور بالتعب ☐

## 3- زيادة الوزن

يتسبب الوزن الزائد في تحميل ثقل الجسم بالكامل إلى الأمام، ما يؤدي إلى المعاناة من ضغط إضافي على عضلات الظهر، تتسبب السمنة في زيادة خطر الإصابة بمشكلات في الظهر بما في ذلك المعاناة من الآلام، لذا يوصي أطباء جمعية العمود الفقري الأمريكية بممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي صحي ☐

## 4- نقص الفيتامينات

يعتبر وجود فيتامينات ومعادن هامة مثل فيتامين د والكالسيوم، كلاهما يلعب دوراً في توعية العظام والوقاية من هشاشة العظام والتهابات المفاصل، نقصهما يتسبب في ألم العضلات في الجسم بما في ذلك العمود الفقري، لحسن الحظ يمكن الحصول على أشعة الشمس والمكملات الغذائية ☐

## 5- التدخين

النيكوتين يقيّد تدفق الدم إلى الأقراص التي تحمي فقراتك ويزيد من معدل التنكس، يمكن أن يتسبب فقدان التوسيد هذا في آلام الظهر، يقلل تدخين السجائر أيضاً من امتصاص الكالسيوم ويمنع نمو العظام الجديدة، ما يزيد من خطر الإصابة بهشاشة العظام، ما يسبب آلام الظهر ☐