

ألم أسفل الظهر



إعداد

د. بشير رمضان العنزي

د. راند أبو طالب

تنسيق

د. ناصر بندر العتيبي

الإصابة بألم الظهر مشكله شائعه جداً و تحتل المرتبة **الثانية** بعد نزلات البرد من حيث الانتشار وهي من أكثر الشكاوى الطبيه في عيادة من الشعب الامريكي يعانون من ألم أسفل الظهر في فتره من فترات حياتهم **90%** طبيب العظام ففي احدى الدراسات المنشوره تبين ان . ممن يعانون من ألم الظهر يعانون منها بشكل متكرر أو مستمر **50%** وان مما يجدر ذكره هنا هو ان ألم الظهر لايعتبر مرضا بحد ذاته في اللغة الطبيه وانما هو شكوى تظهر على المريض ناتجه في بعض الاحيان عن . الاسباب التي سيأتي ذكرها لاحقا

(تكوين العمود الفقري) التشریح

يتكون العمود الفقري من **33** فقره عظمية, وتتصل الفقرات العظمية ببعضها بواسطة الأربطة والعضلات الظهرية. يمكن تقسيم العمود الفقري من الناحية التشريحية إلى خمسة أقسام:

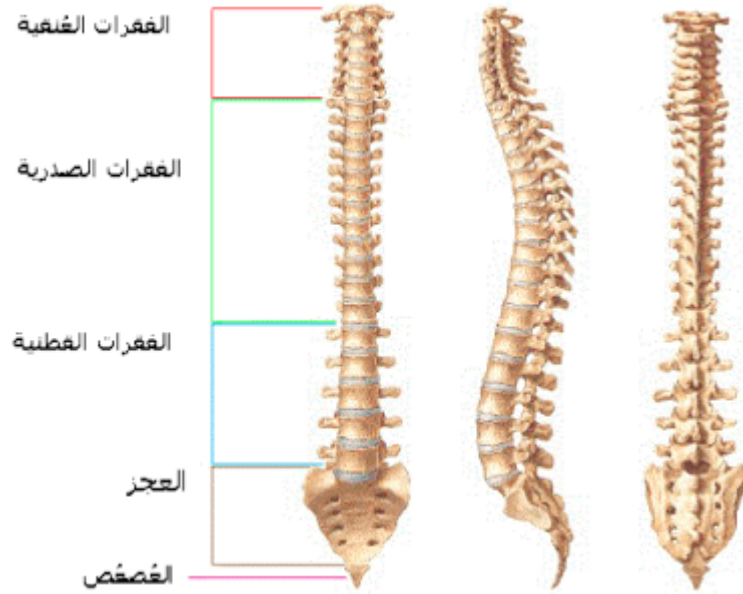
1- الجزء الرقبي و يتكون من **7** فقرات.

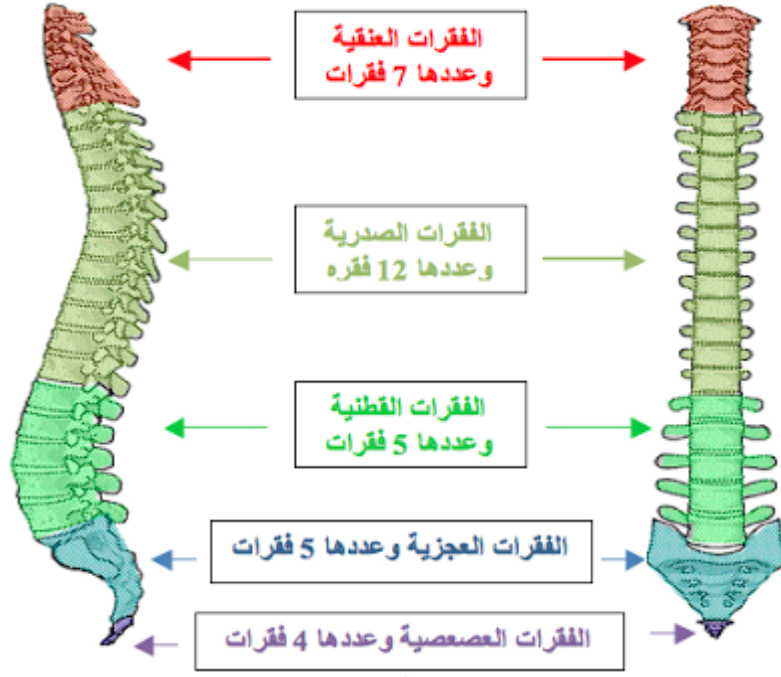
2- الجزء الصدري و يتكون من **12** فقره.

3- الجزء القطني و يتكون من **5** فقرات.

4- الجزء العجزي و يتكون من **5** فقرات.

5- الجزء العصصي و يتكون من **4** فقرات.





يفصل بين الفقرات العظمية مايسمي **بالغضروف الفقري** أو الديسك وهو مادة غضروفية على شكل قرص محاط بغشاء خارجي قوي يحوي في المنتصف على جسم كروي على مائه شبيهه بالجيلاتين ويعمل الغضروف على تسهيل حركة الفقرات وإمتصاص الصدمات , و يمر الحبل الشوكي من خلال القناة الفقرية وتتفرع منه الاعصاب الشوكية .
سوف نركز على علاج أسفل الظهر أي الجزء القطني المتكون من 5 فقرات

تعريف ألم الظهر

هو إحساس بالألم أو عدم الراحة في منطقة الظهر بسبب تضرر أو إصابة في أحد الاجزاء المكونه للظهر (العضلات / العظام / المفاصل / الاعصاب / الأوتار / الأربطة) .



وهي الغالبية العظمى " من حالات الإصابة بألم أسفل الظهر لا يتمكن الطبيب المعالج من معرفة السبب " **85%** أولاً يجب أن نعرف أنه في . فقط من المرضى حتى بعد عمل الفحص والاشعاع بواسطة طبيب ماهر **15%** ويمكننا أيضاً القول بأن المسبب لألم الظهر يكون معروفاً عند

أسباب ألم الظهر

: أولاً / أسباب ناشئة من الظهر

- . الشد العضلي
- . تمزق العضلات والاطار بسبب سوء استخدام الظهر
- . تهيج أو التهاب الاعصاب
- . الضغط على الاعصاب بسبب الفتق الفقري الغضروفي أو عرق النسا
- . تضيق القنوات الفقرية
- . الإنزلاق الفقري العظمي
- . خشونة مفاصل الظهر
- . التهابات العظام والمفاصل
- . التهابات البكتيرية
- . (التهابات الناتجة من الدرن) مرض السل الفقري
- . الحمى المالطية
- . الكسور
- . تشوهات العمود الفقري
- . الاورام
- . هشاشة العظام
- . الضغوط النفسية

(الاستخدام الخاطى والإصابات سبب رئيسي لألم أسفل الظهر)

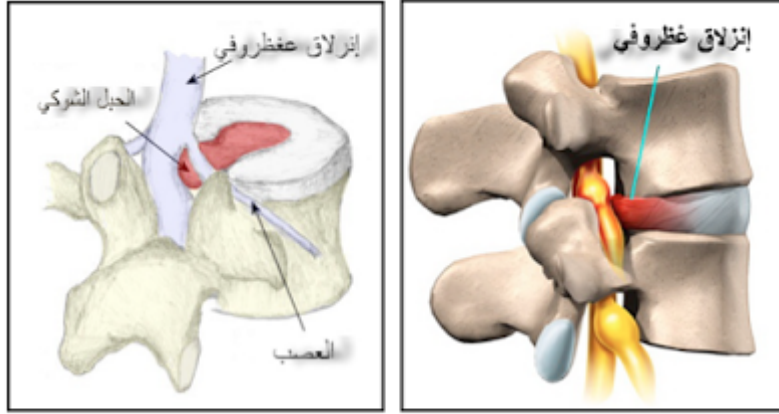
: ثانياً / أسباب ناتجة من مسببات ليس لها علاقة بالظهر

- . (التهابات وامراض الاعضاء داخل الصدر) كالتهاب الرنتين
- . (التهابات وامراض الاعضاء داخل البطن) كالتهاب الزانده الدودية أو امراض الكلى أو المثانه
- . احيانا (وجود تشوهات أو اصابه في القدمين أو الركبتين أو الوركين) يؤدي إلى ألم الظهر
- . (التهابات وامراض الاعضاء داخل الحوض) كالتهاب وامراض المبايض عند النساء
- . مشاكل الجهاز الهضمي خاصة المعده

(في هذا النوع من الاسباب يجب عمل الفحص الطبي لتلقى العلاج المناسب)

(الفتق الغضروفي (الإنزلاق الغضروفي)

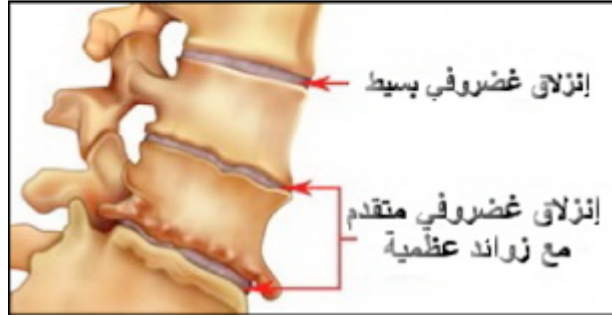
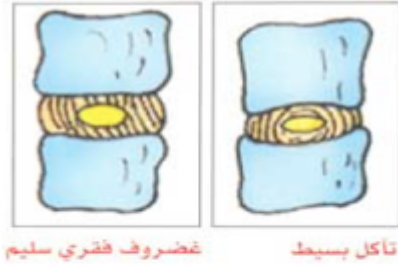
يبدأ الفتق الغضروفي في التكون عندما تفقد المادة الغضروفية الخارجية جزءاً من ليونتها مما يحدث جفافاً في الطبقة الخارجية للغضروف (إنخفاض نسبة الماء في الغضروف) . يؤدي جفاف الغضروف إلى تشققات أو قطع في الغشاء الخارجي مما يسمح للماده الجيلاتينية الداخلية (الجزء الكروي الداخلي) للخروج عبر الجزء الغضروفي (وهو مايسمى بالفتق الفقري) والضغط على الاجزاء المحيطة كالحبل الشوكي أو الاعصاب مما يسبب الالم . ويحدث هذا الفتق احيانا فجاءه عند القيام بأعمال قد تؤدي الى اجهاد الظهر كحمل الاشياء الثقيله أو الوقوف الطويل .



الإنزلاق قد يضغط على الأعصاب أو الحبل الشوكي

إحتكاك (تآكل) الغضاريف الفقرية

تمتص الغضاريف الفقرية الصدمات وتمنح العمود الفقري مرونة في الحركة , وجفاف الغضاريف أو فقدان بعضاً من حجمها ومرونتها مع التقدم في العمر ظاهرة طبيعية قد تقلل من مرونة العمود ولا تسبب أعراضاً مرضية في حد ذاتها .



تنشأ أعراض ألم أسفل الظهر عندما يكون الجهد أكبر من طاقة الغضاريف على التحمل , وعادة ما يكون الشخص ذو عضلات ظهرية ضعيفة **السباحة** لذا تقوية عضلات الظهر أمر مهم و افضل الطرق للتقوية العضلات هي ممارسة

من المرضى , بينما يستمر **90%** من المرضى أو خلال شهر في **70%** عندما يحدث الفتق ينتهي الألم تلقائياً خلال اسبوع في . في حالات معينة إلى أكثر من شهرين وقد يتحول عند البعض الى مرض مزمن يحتاج إلى خطة علاجية

: وأحيانا يشفى المريض من الألم في أقل من شهر ولكن قد يعاوده الألم في المستقبل ولتجنب حدوث ذلك فمن الأفضل إتباع الآتي . تقوية عضلات الظهر

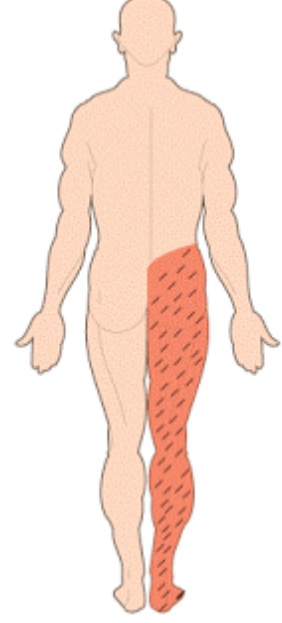
. السباحة

. الابتعاد عن مسببات الفتق مثل الوقوف لفترات طويلة ورفع الاحمال الثقيلة إلخ

(الفتق قد يؤدي الى انقباضات شديدة في عضلات الظهر مما يؤدي إلى ألم شديد)

عرق النساء

عرق النسا هو أحد أنواع ألم أسفل الظهر حيث
يترافق مع ألم في المؤخره والجزء الخلفي
من الفخذ ويمتد إلى الساق وقد يصل أحيانا إلى



. القدم

وهذا ما يميز عرق النسا عن ألم الظهر
وعادة ما يصفه المريض بالاحساس الكهربائي
أو الخدر (التنميل) أو الاحساس بضعف
العضلات نتيجة للفتق الغضروفي في منطقة
. بدايات تكون العصب الوركي
. وقد يكون في جهة واحدة من الجسم أو الجهتين

ألم الظهر عند الاطفال

مع إن حدوث ألم الظهر نادر عند الاطفال , ولكن يجب أن يؤخذ ببالغ الاهتمام ويفضل زيارة الطبيب المختص بصفه عاجلة اذا استمر
. الألم أو في حال ما إذا تكررت الشكوى من الطفل أو ازدادت سوءاً

إن آلام الظهر تتضاعف بصوره سريعه خلال فترة الطفولة والمراهقة وقد تظهر اثارها عند البلوغ و يساهم حمل الطلاب لحقائب المدرسة الثقيلة في نشونها او تطورها .

ألم الظهر و الحمل

خلال فترة الحمل يفرز الجسم الهرمون الراخي للعضلات والذي يؤدي إلى إرتخاء الاربطة والعضلات و خاصة أربطة وعضلات الحوض وزيادة حجم الرحم مما يؤدي إلى تقلصات في عضلات الظهر لذا يجب على الحامل معرفة كيفية التعامل مع التغير في نمط الحياة (. كيفية المشي أو حمل الاشياء

. كما يؤدي الحمل إلى زياده الوزن مما يؤدي إلى الضغط والثقل على عضلات الظهر و البطن

: عوامل تساعد على حدوث الام الظهر

. العمال الذين يتطلب عملهم رفع احمال ثقيلة

. الوقوف لفترات طويلة

. المصابون بارتخاء عضلات الظهر

. المدخنون

. الضغوط النفسية

-

تشخيص ألم أسفل الظهر

. لتشخيص ألم أسفل الظهر لابد من توفر قصة مرضية واضحة , بالإضافة إلى بعض التحاليل الطبية ليتم تشخيص الحالة

القصة المرضية *

: الألم الشانغ في الظهر يكون أسفل الظهر و هذا الالم قد يكون حاداً و فجائي وفي هذه الحالة يجب استبعاد بعض الاسباب . كالكسور و الإصابات

. العدوى (التهابات) كالدرن مثلاً ويصاحبها ارتفاع درجة الحرارة و التعرق
ألم أسفل الظهر بسبب الوقوف لفترات طويلة أو رفع حمل ثقيل وعاده يكون الألم شديداً وحاداً وأحياناً يمتد إلى الطرف السفلي (عرق النسا) .

. وهذا ما سوف نتطرق لعلاجها لاحقاً ان شاء الله
. ويصاحبها نقص في الوزن و تعرق مع وجود ورم في أي جهة من الجسم :الأورام
. الروما تيزم : ويصاحبها تيبسات و تصلبات في المفاصل خاصة في الصباح الباكر
. نقص فيتامين (د) ويصاحبها ألم في جميع الجسم بالإضافة لأسفل الظهر

الفحوصات والتحليل *

: الفحوصات تكون حسب تقييم الطبيب , ومنها على سبيل المثال
. أشعه سينية لاستبعاد الكسور وتشوهات العمود الفقري
. لاستبعاد الاورام والالتهابات (bone scan) مسح العظام
. (CBC \ ESR \ CRP) تحليل الدم مثل
. الاشعة المقطعية عند الشك في عظام العمود الفقري
. فحص هشاشة العظام
. (فحص فيتامين د)
. الاشعة المغناطيسية (الرنين) وهي مهمة لتشخيص الانزلاق الغضروفي

. مع الأخذ بعين الاعتبار أن لكل مريض وضعه الخاص من حيث الفحوصات المطلوبة و طرق العلاج

العلاج

من المرضى يتمثلون للشفاء فقط بالراحة والمسكنات لفترة بسيطة (وغير صحيح ما يذكر أن الراحة تكون لفترة طويلة) و **90%**
يكون السبب شد عضلي ناتج عن انزلاق غضروفي بسيط ولا يتوجب عمل فحوصات معينة إلا إذا شك الطبيب في مرض معين أو أن فتره
. الألم زادت عن ستة اسابيع أو كان المريض طفل
و سنتحدث عن علاج ألم أسفل الظهر الناتج عن الانزلاق الغضروفي أو شد العضلات بعد استبعاد المسببات الأخرى كالكسور و العدوى
. والأورام فلكل منها علاج خاص

: ويكون العلاج حسب الحالة المرضيه
. **حالات الألم الحاد** ولمدة زمنية أقل من شهر تحتاج الى الراحة لفترة قصيرة وبعض الأدوية المهدنة و كذلك تغيير نمط الحياة
. **حالات الألم المزمن** وهو الألم الذي يستمر إلى أكثر من شهر أو الألم الذي يتكرر وفي هذه الحالات يحتاج المريض في البداية إلى -2
. علاج تحفظي وقد يحتاج المريض إلى العمل الجراحي في حال استمرار الألم

القلق, الضغوط النفسية والذهنية , العمل المتواصل ,)من أهم العوامل المساعده على الشفاء هي التخلص من الضغوطات النفسية
المشاكل المادية الحادة , التوتر الدائم وهموم العمل يمكن أن تؤثر على الجهاز العصبي وتؤدي لتوتر وتشنج عضلات العمود
. (الفقري وتساوم في نشوء أو زيادة ألم أسفل الظهر

امنح نفسك قليلاً من الراحة والاستجمام *

. بين حين و آخر



استفسر من أخصائي العلاج الطبيعي حول *

. طرق الاسترخاء المناسبة لحالتك
أطلب مساعدة مهنية في التعامل مع التوتر *

و القلق و التغيرات الاجتماعية والوظيفية
. و العاطفية المحيطة بك
واجه المشاكل اليومية بواقعية وضع *

. برنامج للتغير والتكيف

ملاحظة : يعتبر تخفيف الوزن من اهم العوامل التي تساعد على تخفيف ألم الظهر

العلاج التحفظي

.ويتكون العلاج التحفظي من ثلاث اقسام رئيسية

: أولاً / تغيير نمط الحياة

. تجنب الوقوف لفترات طويلة

. تجنب استخدام السيارة لفترة طويلة في السفر

. المحافظه على وضع الظهر مستقيماً وتجنب ثني الظهر للامام

. عند التقاط أي شئ من الارض تجنب ثني الظهر أو ثني الركبتين بدلاً عن ثني الظهر

. مارس المشي السريع يوميا

. استخدام سرير طبي متناسق مع الظهر

. تجنب رفع أي احمال ثقيلة

. حافظ على وضع الجلوس الصحي في المكتب امام الكمبيوتر كما هو مبين في الصورة



. يفضل ان يكون الكرسي في العمل ثابتاً وإذا كان الكرسي ذو عجلات فالأفضل ان يكون مستقراً و ذو خمسة أرجل بشكل نجمة
. اذا كان الشخص جالسا يفضل أن تكون الزاوية بين الفخذ والجسم 90 درجة أو أن يكون الفخذين مانلتين للأسفل قليلا
ضع كرسيًا صغيراً ارتفاعه من 8-12 بوصة وتناوب على وضع إحدى قدميك عليه لتخفيف تأثير الوقوف الطويل
. ممارسة الرياضة و خاصة السباحة

. انقاص الوزن الزائد

:عند التفكير في رفع الاشياء يجب

1- أن يكون الحمل قريباً من الخصر

2- المحافظه على استقامة الظهر

3- تجنب التواء الظهر أو ميله للجانب

4- المحافظه على انتصاب الرأس

5- عدم حمل اثقال زائدة

6- دفع الاشياء الثقيلة بدلاً من سحبها أو جرّها





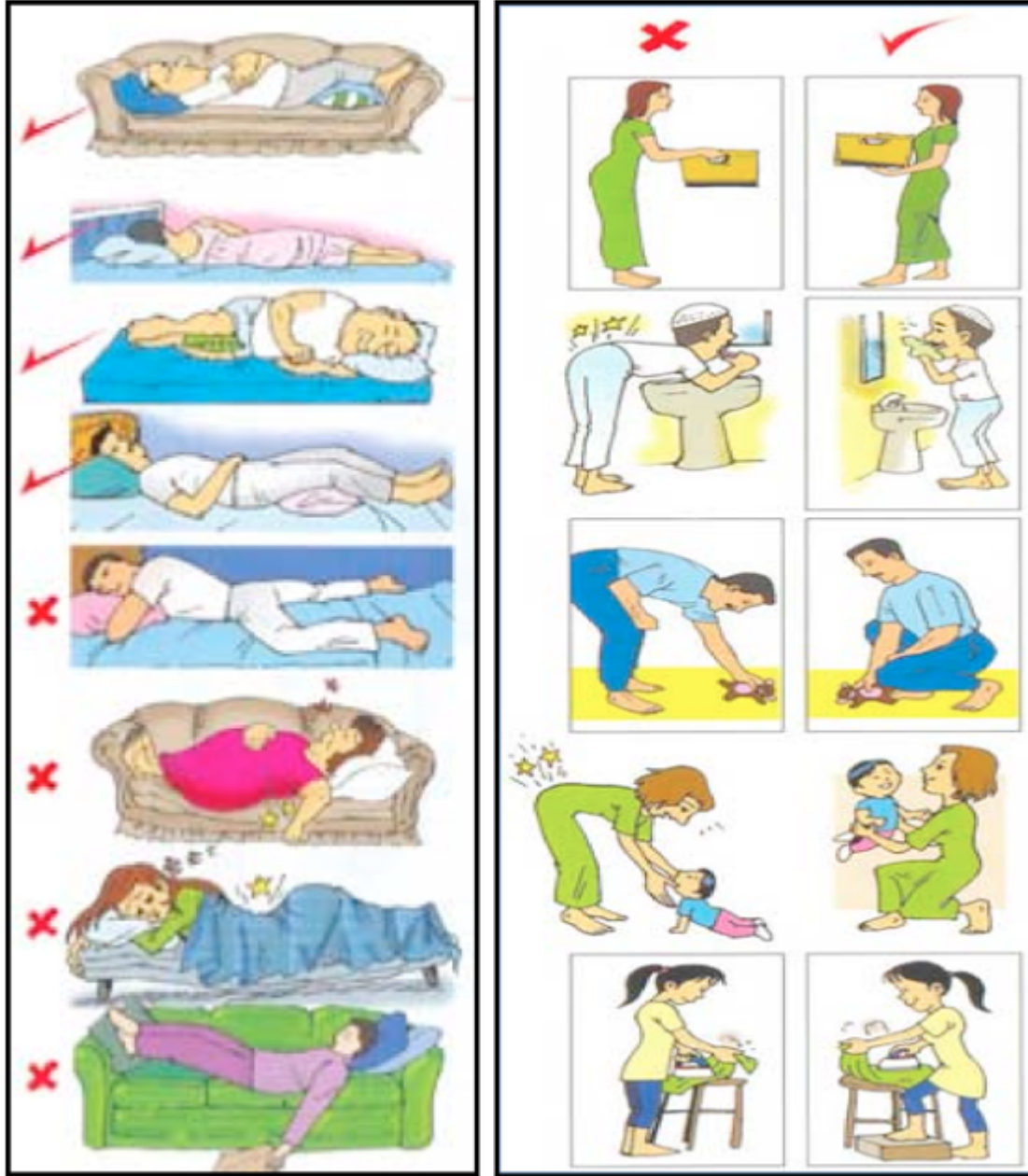
. يفضل الا يجلس الشخص في الوضعية نفسها لفترات طويلة لذلك لابد من تغيير الوضعية بقدر الاستطاعة
التوقف عن التدخين

- . عند النهوض من السرير (الفراش) حاول الميلان على جانبك ثم قم بطي الساقين الي الجذع ثم استخدم الساعدين للوقوف
- . عند تنظيف اسنانك بالفرشاة حافظ على استقامة ولا تنحني إلى المغسلة بدرجة عالية
- . (لا تعرض ظهرك للمكيف مباشرة) خاصة بعد الاستحمام
- . استخدم المشد القطني (أو داعم الظهر) خاصة وقت المشي والحركة
- . احيانا يحتاج المريض الي احذية طبية معينة لتخفيف الم الظهر

: الجلوس

- . الجلوس المتكرر على الأرض يزيد من الجهد و الضغط على الغضاريف والأربطة والعضلات في أسفل الظهر
- . تجنب الجلوس على الأرض في وضع التربع أو القرفصاء أو غيرها

. اجلس على الكرسي أثناء تناول الطعام, مشاهدة التلفزيون , المجالس الاجتماعية وغيرها .
 . قف كل نصف ساعة عند الجلوس لفترة طويلة وزاول التمرينات العلاجية التي تقلل من تأثير الجلوس الطويل .
 . تجنب البقاء في وضع الجلوس نفسه لمدة تزيد عن 30 دقيقة .



: الكرسي

. غير قليلاً من وضع الجلوس أو قف بين حين وآخر .
 . تجنب وجود فراغ بين أسفل ظهرك ومسند الكرسي عند الجلوس في المنزل أو العمل أو السيارة .
 . ضع مسند ظهري طبي للمحافظة على الجذع مستقيماً .
 . استفسر من أخصائي العلاج الطبيعي حول المواصفات الجيدة للمسند الطبي .
 . تجنب الجلوس البعيد عن مسند الكرسي و ثني الظهر الحاد للأمام عند العمل أو مشاهدة التلفزيون أو الاسترخاء في المنزل .
 . استخدم الكراسي المنزلية الجيدة وتجنب الوثيرة أو اللينة جداً .

. استخدم كرسيًا ذو ظهر قابل للثني خلفاً ومسنداً للرأس ذو قاعدة للقدمين للاسترخاء عند مشاهدة التلفزيون أو القراءة في المنزل .
. تحكم في العناصر الثلاثية (زاوية الظهر/ مسند الرقبة / قاعدة القدمين) للحصول على الوضع الصحي والملائم لك
. استفسر من أخصائي العلاج الطبيعي المعالج حول وضع الجلوس الصحي المناسب لحالتك في العمل والمنزل والسيارة



: الصلاة

. أدي الصلاة بالطريقة المعتادة إذا كنت لا تشكو من ألم أسفل الظهر .
. استفسر من أخصائي العلاج الطبيعي لمعرفة الطريقة المناسبة لحالتك الصحية لتأدية فروض الصلاة, إذا كنت تعاني من ألم أسفل الظهر

: الانحناء والالتقاط

تجنب الانحناء والدوران في الوقت ذاته. قد يؤدي تكرار هذا الوضع لتمزق حاد أو تآكل تدريجي للغضاريف الفقرية والأنسجة الرخوة في . أسفل العمود الفقري

- . عند الانحناء للنزول للأرض أقترب من المكان المقصود قدر الإمكان. قرب المحمول منك ما أمكن
- . أثني ركبتيك ولا تنحني والركبتان مستقيمتان. ضع القدم اليمنى أماماً واليسرى خلفاً وأثني ركبتيك مع إبقاء الظهر مستقيماً
- . حافظ على الجذع مستقيماً, والمحمول قريباً منك, عند الوقوف من وضع الانحناء
- . ضع كرسيًا صغيراً واجلس فوقه لتأدية عملك عند العمل في وضع منخفض وتجنب الانحناء المتواصل

: الإرشادات الموجزة

1. تجنب الجلوس على الأرض . اجلس على الكرسي أثناء تناول الطعام و الراحة والمناسبات الاجتماعية .
2. عند الجلوس على الكرسي , اجلس للداخل تماماً وضع مسند ظهر طبي خلف منتصف الظهر .
3. عند الانحناء اثني الركبتين وحافظ على الظهر مستقيم واقترب من المحمول .
4. (تجنب رفع الأجسام الثقيلة) فوق 5 كلجم .
5. عند النوم استخدم مرتبة طبية جيدة وتجنب التكور أو فتح الرجلين واسعاً .
6. زاول تمرين الثني للخلف بعد الانحناء للأمام أو عند حدوث احد الأخطاء المذكورة أعلاه .

: ثانياً / العلاج بالادوية

- الادوية والعقاقير التي تستخدم في علاج ألم أسفل الظهر هي أدوية مهدنه تقلل من الألم وتساعد ايضاً في التقليل من حجم الغضروف المنزلق .
- . هذه الادوية تصرف حسب شدة المرض
 - . الادوية المقوية للاعصاب
 - . أدوية مرخيات العضلات
 - . مراهم وكريمات للالم و ترخيه العضلات
 - . بعض الابره المهدنه في العضل واحيانا ابر في مفاصل العمود الفقري حسب ما يراه الطبيب

: ثالثاً / العلاج الطبيعي

- . استخدام الماء الدافئ أو منشفه دافنه على الظهر بالنسبه للالم المزمن
- . التنشيط الكهربائي
- . الاشعه فوق الصوتيه

حيث أن ممارسة التمارين الرياضية لعضلات الظهر مدة ربع ساعة، ثلاث مرات في الأسبوع لها ثلاث فوائد ،**التمارين الرياضية**
: أساسية ، و هي

. تقوي عضلات الظهر والرقبة والكتفين . وهذا يقلل من احتمال حدوث إصابات الظهر
تجعل الظهر أكثر مرونة، مما يزيد من مجال الحركة والتحمل
. تريح العضلات وتخفف الآلام

: أنواع التمارين الرياضية

: هناك نوعان لتمارين الظهر

. وذلك لتحسين المرونة من خلال استطالة العضلات ،**تمارين الشد**
. وذلك لتحسين القوة من خلال المقاومة ،**تمارين المقاومة**
وهذه بعض الأمثلة على تلك التمارين مع صور توضيحية

. تدريب الكاحل بحيث يضطجع المريض على الارض ويبدأ بتحريك القدمين للأعلى والأسفل عدة مرات



. تدريب انزلاق الكعب ، بينما يكون المريض مستلقي على الارض يقوم تحريك الكعبين بالتناوب على الارض



تدريب عضلات البطن ، يقوم المريض بثني الركبتين ووضع اليدين على اسفل الاضلاع ثم يقوم بشد عضلات البطن للأسفل (بدون كتم النفس
.) لمدة خمس ثواني ثم الاسترخاء



التدريب على الحائط ، يستند المريض بوضع الاستقامة على الحائط ثم ينزل بوضع الاستقامة على الجدار بثني الركبتين وذلك لمدة خمس
. ثواني ثم الوقوف



. الوقوف على اصابع القدمين لمدة 5-10 ثواني يعاد هذا التدريب عدة مرات



رفع الساق مستقيمه , بحيث يكون المريض بوضع الاستلقاء على الارض ثم يقوم بشد عضلات البطن ورفع الساق مستقيمه بمسافه 20 سم
. تقريبا عن الارض لمدة 10 ثواني لكل ساق بالتناوب



. شد عضلات الظهر وذلك عن طريق حركة الجسر بالظهر كما هو موضح بالصورة



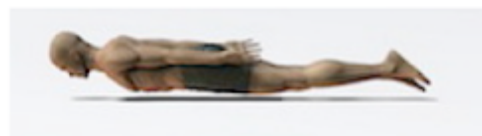
. تدريب شد واسترخاء عضلات الظهر لمدة خمس ثواني لكل حركة

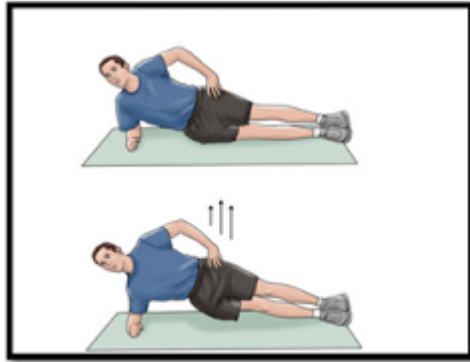


. التدريب عن طريق استطاله العضلات بالتفاف الظهر



صور تبين تدريبات مختلفه للظهر





العلاج الجراحي

ينصح بإجراء العملية الجراحية عند فشل العلاج التحفظي أو وجود سبب جراحي لألم الظهر وهناك عدة أنواع من العمليات يحدد نوعها . وكيفية الجراح والمختص لذا يجب على الجراح أن يشرح للمريض دواعي العملية وكيف تجرى العملية وكذلك مضاعفات العملية

الخاتمة

نتمنى لكل مريض الشفاء العاجل , ان التوكل على الله هو اكبر سبب للعلاج لذا وجب على المريض بعد التوكل على الله الاخذ بالاسباب والبعد عن المخاطر التي تؤدي الى الام الظهر ,وقد قيل الوقايه خير من العلاج .