



الصورة: Françoise Fine

## آلام أسفل الظهر المفاجئة - ماذا يمكنني فعله؟

### عزيزتي المريضة، عزيزي المريض،

أنت تعاني منذ فترة قصيرة من آلام أسفل الظهر وتريد معرفة مصدر هذه الآلام وطريقة معالجتها وما يمكنك فعله لمواجهة ذلك. تعتبر آلام أسفل الظهر من بين الآلام الأكثر شيوعاً في ألمانيا، حيث تؤكد الدراسات أن حوالي 4 من أصل كل 5 ألمان تعرضوا لمثل هذه الأعراض مرة واحدة على الأقل في حياتهم. هذه المعلومات مخصصة للأشخاص الذين ما تزال لديهم الأعراض لمدة تقل عن 6 أسابيع.

### في لمحة واحدة: آلام أسفل الظهر المفاجئة

- تعتبر آلام أسفل الظهر كثيرة الحدوث. نتحدث عن آلام أسفل الظهر غير النوعية في الحالات التي يكون سببها ليس خطيراً ولا يتطلب اتخاذ إجراءات خاصة.
- تتراجع آلام أسفل الظهر المفاجئة لوحدها لدى غالبية المصابين بعد فترة قصيرة من الزمن.
- ستقوم طبيبتك/سيقوم طبيبك بإجراء مقابلة معك وبفحصك سريريا. حيث أنه غالباً ما يكون ذلك كافياً لاستبعاد وجود أسباب خطيرة لذلك، ولا يستلزم الأمر عادةً - في البداية - الخضوع لفحوصات أخرى، أو إجراء فحص بالأشعة السينية أو التصوير بالرنين المغناطيسي.
- يبقى الشيء المهم هو: الحركة. وذلك لأنها تعتبر أفضل وسيلة للقضاء على آلام أسفل الظهر. بينما يتم اللجوء إلى طرق أخرى - مثلاً تناول الأدوية - فقط كوسيلة داعمة. ينصح الخبراء بشكل واضح بعدم استعمال الحقن في الظهر.

### ◀ ما هي آلام أسفل الظهر؟

آلام أسفل الظهر هي الآلام التي تظهر في المنطقة السفلية للظهر وذلك أسفل قوس الأضلاع وفي أعلى منطقة الحوض، حيث غالباً ما يتعذر إيجاد سبب واضح لظهور هذه الأعراض. يتحدث الخبراء في هذه الحالة عن آلام أسفل الظهر غير النوعية. إذ غالباً ما تكون هذه الأخيرة غير خطيرة وتختفي لوحدها بعد مرور مدة زمنية قصيرة، ولا يوجد هناك علامات على وجود أسباب خطيرة لذلك، مثل الالتهابات أو كسور العمود الفقري. ومع ذلك فإن آلام أسفل الظهر المفاجئة هذه قد تشكل عبئاً نفسياً وتقلل من نشاطك اليومي.

### ◀ ما هو مصدر هذه الآلام؟

تحدث مثل هذه الآلام التي تصيب أسفل الظهر في حالة تأذي الأعصاب المتواجدة بالقرب من العمود الفقري. وقد تكون هناك أسباب كثيرة لذلك، منها على سبيل المثال:

- توتر العضلات
- اتخاذ وضعية غير سليمة للجسم
- فرط الوزن
- عدم الحركة
- الجلوس لمدة طويلة

قد تسبب أيضاً الأعباء النفسية أو المهنية اليومية في ظهور آلام أسفل الظهر وقد تؤثر على مسار هذه الأخيرة.

### ◀ الفحص

يجب في حالة إذا راجعت عيادة الطبيب بسبب آلام أسفل الظهر المفاجئة، التأكد أولاً من وجود سبب واضح للزيارة، لذلك ستقوم طبيبتك/سيقوم طبيبك باستفسارك وبفحصك سريريا، حيث عادة ما يُمكن ذلك من استبعاد ما إذا كان الأمر خطيراً. يتطلب إجراء المزيد من الفحوصات الأخرى، مثل وسائل التصوير الطبي (الكشف بالأشعة السينية أو التصوير بالرنين المغناطيسي أو التصوير المقطعي) أو الفحوصات المخبرية، فقط في الحالات الاستثنائية أو في الحالات التي تستمر فيها الآلام لمدة أكثر من 4 إلى 6 أسابيع.

### ◀ الظهر السليم

يتكون العمود الفقري من فقرات وأقراص فقرية، وبشكل المحور الداعم للجسم. إذ تقوم عضلات الظهر والأنسجة الضامة الكثيفة بتثبيت ودعمه. يتحمل العمود الفقري وزن كل من الرأس والذراعين والجذع، ويقوم في نفس الوقت بتمكين الجسم من القيام بحركات مثل.

## ◀ العلاج

تعتبر الحركة – بحسب ما تُؤكِّده دراسات مثبتة - أهم إجراء يمكن القيام به عند الإصابة بالآلام أسفل الظهر المفاجئة. ليس من الضروري أن تقوم لهذا الغرض بآراء تمارين رياضية عالية الأداء، بل إن المسألة تتعلق بالحفاظ قدر الإمكان على الأنشطة العادية للحياة اليومية أو توسيع مجال مزاولتها. قد تساعدك مسكنات الألم في ذلك بشكل مؤقت. يُنصَح في الغالب بتناول حبوب مسكنات الألم التي تدخل ضمن مجموعة مضادات الالتهاب اللاستيرويدية التقليدية (NSAIDs)، والتي تشمل المواد الفعالة ديكلوفيناك أو إيبوبروفين أو نابروكسين. إلا أن هذه الأخيرة قد تكون مصحوبة بآثار جانبية. ينصح الخبراء بتجنب تناول مُسكِّن الألم المعتاد باراسيتامول، وذلك لأن ما توصلت إليه الدراسات حالياً يشير إلى أن الدواء لم يساعد في القضاء على آلام أسفل الظهر. قد يكون البقاء في الفراش مُضِرّاً بالنسبة لكم. اثبتت العديد من الدراسات المهمة أن الإلتزام بالفراش لا يعمل على تحسين الأعراض، بل يؤدي إلى تفاقمها ويؤجّر الشفاء منها. كما أنه قد يكون لذلك تأثير سلبي على العضلات مما قد يزيد من خطر تشكيل جلطات الدم.

من الممكن أن يتم التفكير في اللجوء إلى استعمال وسائل غير دوائية في حال عدم الاستجابة الكافية على التمارين الرياضية والأدوية. قد يتم أيضاً إرشادك باستعمال - كوسيلة داعمة - العلاج الحراري أو الوخز بالإبر الصينية أو العلاج الحركي المرافق بتمارين خاصة.

لا ينبغي استخدام أساليب علاج أخرى، لأنه لم يتم - إلى حد الآن - إثبات فائدتها علمياً بما فيه الكفاية. ويدخل ضمن ذلك التدليك واستعمال الأشرطة المطاطية الطبية وأفرشة الأحذية والمعالجة بالحركة، إضافة إلى المعالجات بالكهرباء أو بالتبريد أو بالليزر أو بالموجات فوق الصوتية أو العلاج المغناطيسي، وغيرها. ستجد معلومات مفصلة بخصوص العلاج في إرشادات للمرضى بعنوان "ألم أسفل الظهر": أنظر الخانة

## ◀ المزيد من المعلومات

تعتمد هذه المعلومات الخاصة بالمريض على منشورة إرشادات للمرضى "آلام أسفل الظهر":

[www.patienten-information.de/patientenleitlinien/kreuzschmerz](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien/kreuzschmerz)

أُنشئت إرشادات المرضى في إطار برنامج إرشادات الرعاية الوطنية. يتم دعمها من طرف الجمعية الطبية الألمانية، الإتحاد الفدرالي لصناديق تأمين الأطباء واتحاد الجمعيات المهنية الطبية العلمية.

معلومات مختصرة إضافية "المعالجة الفعالة لآلام أسفل الظهر المزمنة": [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

مُنهجيات ومصادر: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/akuter-kreuzschmerz#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/akuter-kreuzschmerz#methodik)

الإتصال بمجموعات مساعدة الذات

ينبغي للتعرف على منظمة للمساعدة الذاتية بالقرب منكم، الإتصال ب NAKOS (المصلحة الوطنية للمعلومات الخاصة بتشجيع ومساندة مجموعات مساعدة الذات): [www.nakos.de](http://www.nakos.de)، الهاتف: 030 3101 8960

مسؤول عن المضمون

مركز الأطباء للجودة في الطب (ÄZQ)

لحساب: المجموعة الاتحادية لأطباء التأمين الصحي (KBV) والجمعية الطبية الألمانية (BÄK)

الفاكس: 030 4005-2555

البريد الإلكتروني: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

[www.azq.de](http://www.azq.de)



## ◀ ما يمكنك القيام به بنفسك

■ حاول قدر الإمكان الحفاظ على نشاطك البدني أو استئنافه تدريجياً. يؤدي هذا إلى تحقيق تحسن سريع للألمك ويساعد على تجنب الإصابة بأمراض مزمنة.

■ تساعد الحركة على التخفيف من آلام أسفل الظهر. يمكنك اختيار نوعية الحركة المناسبة لك والتي لا تضر بالظهر - مثل السباحة أو المشي لمسافات طويلة أو ركوب الدراجات العادية. سيُمكنك ذلك من تقوية عضلات ظهرك وتحسن قوتك ومن قدرتك على التحمل والحركة.

■ قد يساعد إجراء تغييرات طفيفة في التخفيف من العبء الذي يتعرض له الظهر. قم - مثلاً - بتغيير الوضعية لمرات متعددة عند الوقوف أو الجلوس لفترة طويلة. إذا كنت ملزماً - بحكم نوعية عملك - بالجلوس لوقت طويل، فإنه بإمكانك مطالبة رب العمل بتوفير مقاعد مناسبة. إلا أنه من الأفضل أن تحرص على الوقوف من حين لآخر بصفة منتظمة، وأن تتمدد ثم تتمشى قليلاً.

■ إذا كنت تعاني من السمنة، فمن الأفضل أن تفقد شيئاً من الوزن حفاظاً على العمود الفقري.

■ ابحث عن معلومات التي تخص الأعراض التي تعاني منها وأنواع العلاج الممكنة. كلما ازداد معرفتك بذلك، سَهّل عليك التعامل مع الوضع.

■ نادراً ما تكون أسباب آلام أسفل الظهر خطيرة. انتبه بالرغم من ذلك إلى ظهور علامات أخرى: ينبغي لك في حال إذا ظهرت مشاكل أخرى إضافةً إلى الآلام، مثل ظهور أعراض شلل أو الشعور بالخدر أو صعوبات عند التبول أو الغائط، الإسراع إلى استشارة طبيبة أو طبيب. من المحتمل أن يكون ذلك بمثابة أعراض تدل على الإصابة بمرض والذي يتوجب معالجته فوراً.

مع أطيب التحيات