

معلومات عن آلام الظهر

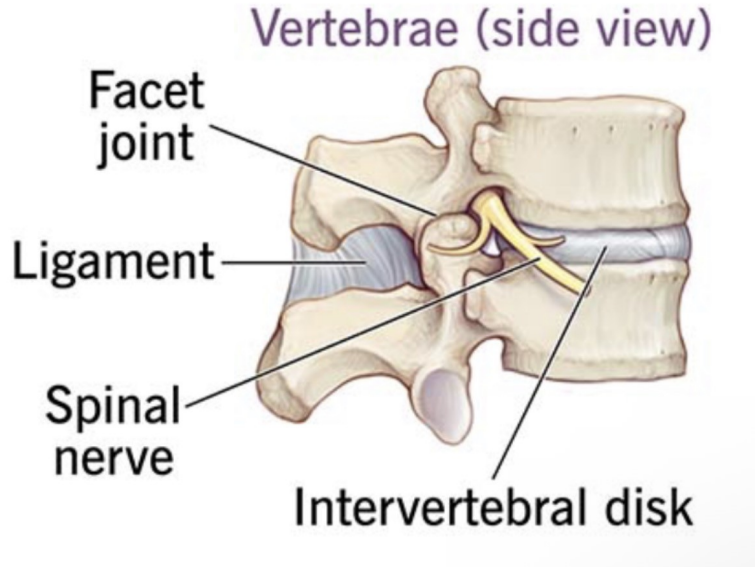
دليل معلومات للمرضى

آلام الظهر شائعة — وغالبًا ما تتحسن

يعاني نحو 8 من كل 10 أشخاص من آلام الظهر في مرحلة ما من حياتهم. ولا يكون لمعظم الحالات سبب خطير، وتتحسن خلال 2 إلى 6 أسابيع. هذا الدليل لا يُغني عن استشارة طبيبك.

تشريح العمود الفقري

العمود الفقري عمود من العظام (الفقرات) تفصل بينها وسائد مطاطية (الأقراص الغضروفية). وتوجّه المفاصل الوجيهية الصغيرة في الخلف حركة الظهر، بينما تحافظ العضلات والأربطة على ثباته. وتخرج الأعصاب من العمود الفقري عبر فتحات صغيرة عند كل مستوى.



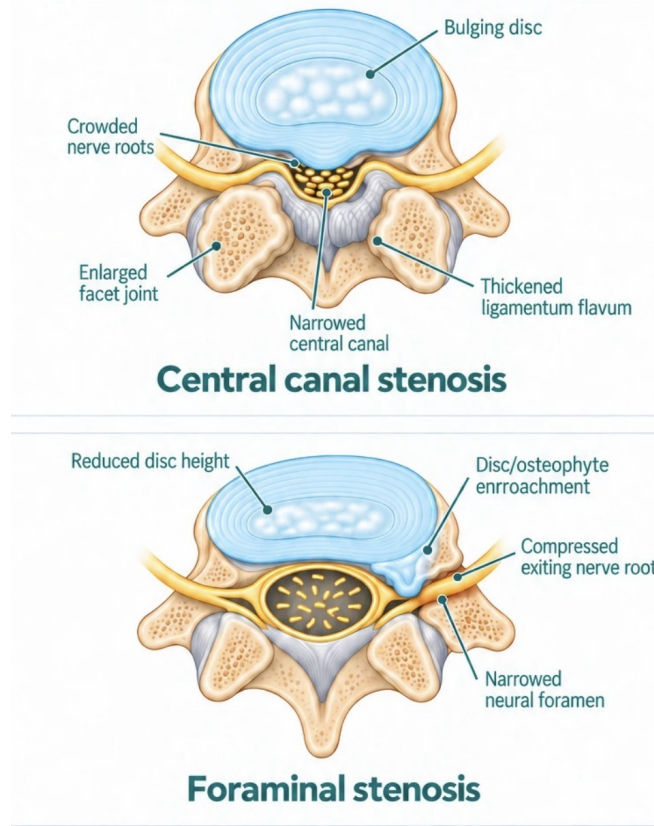
الشكل 1. يخرج العصب من العمود الفقري بجوار القرص الغضروفي والمفصل الوجيهي مباشرة.

أسباب آلام الظهر

نحو 9 من كل 10 حالات «ميكانيكية» — أي إجهاد في العضلات أو الأربطة أو المفاصل أو الأقراص الغضروفية. أما الأسباب الخطيرة فنادرة.

السبب	الأعراض المعتادة
إجهاد العضلات أو الأربطة	ألم وتيبس وتشنج، دون أعراض في الساق
انزلاق غضروفي (فتق القرص)	ألم حاد يمتد إلى إحدى الساقين (عرق النسا)، مع وخز أو تنميل
تضيّق القناة الشوكية	ألم أو ثقل في الساقين عند المشي، يخف بالجلوس أو الانحناء إلى الأمام
التهاب المفاصل الوجيهية (خشونة)	ألم عند الميل إلى الخلف أو الالتفاف، وتيبس صباحي
كسر في الفقرة، غالبًا بسبب هشاشة العظام	ألم شديد ومفاجئ، أحيانًا بعد سقوط بسيط

السبب	الأعراض المعتادة
عدوى أو ورم (نادر)	انظر «علامات الخطر»



الشكل 2. يضغط التضيق على الأعصاب داخل القناة الشوكية (أعلى) أو عند الفتحة التي يخرج منها العصب (أسفل).

عوامل تزيد خطر الإصابة بآلام الظهر

- العمر فوق 30 عامًا، وإصابة سابقة بآلام الظهر، ووجود تاريخ عائلي
- قلة الحركة وضعف عضلات الجذع
- زيادة الوزن والتدخين وقلة النوم
- حمل الأثقال، أو الجلوس أو القيادة لساعات طويلة
- هشاشة العظام والحمل
- التوتر والمزاج المنخفض والخوف من الحركة

لماذا يحدث الألم؟

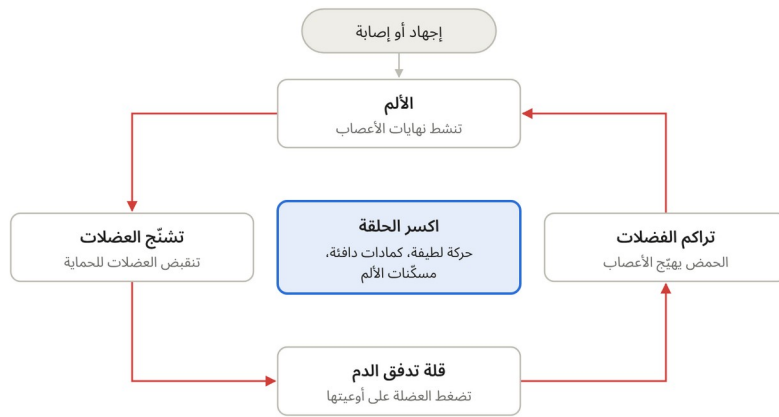
- **الالتهاب:** تُفرز الأنسجة المُجهدة موادَّ كيميائية تجعلها مؤلمة، ويكون الألم في أشدّه خلال الأيام الأولى.
- **تشنج العضلات:** تنقبض العضلات لحماية المنطقة، فتضغط على أوعيتها الدموية ويزداد الألم — وهي حلقة تكسرهما الحركة اللطيفة (الشكل 3).
- **الضغط على العصب:** يهيج القرص الغضروفي أو القناة المتضيّقة أحد الأعصاب، فيمتد الألم إلى الساق.
- **زيادة الحساسية للألم:** الألم الذي يستمر أكثر من 3 أشهر قد «يرفع» درجة إنذار الجهاز العصبي. والنوم الجيد والنشاط والطمأنينة تخفض هذا الإنذار.

المزيد عن ألم العضلات

- إجهاد العضلات والأربطة هو أكثر أسباب آلام الظهر شيوعًا. وتتشرك عدة عمليات في إحداث الألم:
- **تمزقات دقيقة:** يؤدي الجمل المفاجئ أو الإجهاد المتكرر إلى تمزق ألياف عضلية دقيقة. وتُطلق الخلايا المتضررة موادَّ كيميائية (مثل البروستاغلاندين والبراديكينين) تنشط أعصاب الألم وتجعلها حساسة للمس والحركة.

- **الحماية والتشنج:** تنقبض العضلات المجاورة لحماية المنطقة. والعضلة التي تبقى مشدودة تضغط على أوعيتها الدموية، فيقل وصول الأكسجين إليها.
 - **تراكم الفضلات:** مع قلة تدفق الدم يتراكم الحمض وفضلات أخرى في العضلة، فتتهيج الأعصاب وتسبب مزيدًا من التشنج.
 - **نقاط الزناد:** قد تتكوّن عُقد مشدودة ومؤلمة في العضلة، وتنقل الألم إلى الأرداف أو الورك.
 - **ضعف اللياقة:** تجنّب الحركة يُضعف العضلات العميقة التي تدعم العمود الفقري، فيصبح الظهر أكثر عرضة للإجهاد مرة أخرى.
 - **الخوف من الحركة:** الفلق من إذاء الظهر يؤدي إلى التيبس والتحفّظ في الحركة، مما يزيد الألم.
- كيف تلتئم العضلات:** يبلغ الالتهاب ذروته خلال أول 2 إلى 5 أيام، ويستغرق الإصلاح من 1 إلى 6 أسابيع، ثم تقوى الأنسجة الجديدة خلال الأشهر التالية. والنشاط اللطيف أثناء فترة الإصلاح يساعد الألياف الجديدة على الالتئام بقوة.

الألم والتشنج يغذي كل منهما الآخر؛ والحركة تكسر هذه الحلقة



الشكل 3 · حلقة الألم والتشنج

كثيرًا ما تُظهر الأشعة «تآكلًا» لدى أشخاص لا يعانون أي ألم — وهو أمر طبيعي غالبًا بالنسبة لأعمارهم.

علامات الخطر: اطلب الرعاية العاجلة

توجّه إلى قسم الطوارئ فورًا إذا صاحب ألم الظهر تنميلٌ حول الأعضاء التناسلية أو الأرداف، أو صعوبة جديدة في التبوّل، أو فقدان التحكم في المثانة أو الأمعاء، أو ضعف في الساقين كليهما. فقد تدل هذه الأعراض على **متلازمة ذيل الفرس**، التي تتطلب جراحة طارئة.

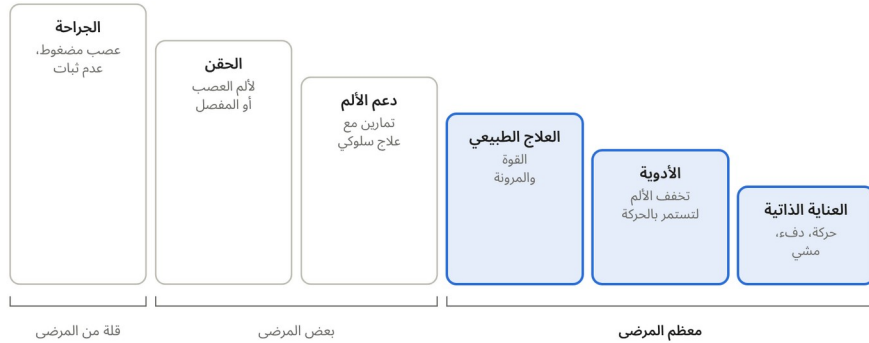
راجع الطبيب خلال 24 ساعة إذا كنت تعاني من حمّى، أو لديك تاريخ مرضي بالسرطان أو فقدان وزن غير مبرر، أو ألم بعد سقوط أو إصابة، أو ألم مستمر ليلاً، أو تتناول الكورتيكوزون لفترة طويلة.

التشخيص

يُشخّص معظم آلام الظهر بالفحص السريري وحده. ولا تلزم الأشعة (الرنين المغناطيسي أو الأشعة المقطعية أو الأشعة السينية) إلا عند وجود علامات خطر، أو أعراض عصبية شديدة أو متفاقمة، أو عدم التحسّن بعد 6 أسابيع. والأشعة المبكرة لا تُسرّع الشفاء.

العلاج

يتحسّن معظم المرضى في المراحل الثلاث الأولى
تُضاف مرحلة فقط إذا لم تكف المراحل السابقة



الشكل 4 · مراحل العلاج

العناية الذاتية

- **استمر في الحركة:** الراحة في الفراش تُبطئ الشفاء؛ عُد إلى نشاطك الطبيعي وعملك في أقرب وقت ممكن
- **امش قليلاً** كل يوم وزد المسافة تدريجيًا
- **استخدم الكمادات الدافئة** لتخفيف التشنج والتيبس
- **غير وضعيتك** كل 30 إلى 45 دقيقة على الأقل

الأدوية

تناول الأدوية فقط كما يصفها طبيبك، ولأقصر مدة ممكنة.

الدواء	النوع	أهم النقاط
لصقة أولفين (ديكلوفيناك) Olfen	لصقة مضادة للالتهاب	صباحًا ومساءً، على جلد نظيف وسليم
لصقة روكسونين (لوكسوبروفين) Roxonin	لصقة مضادة للالتهاب	مرة يوميًا؛ أزلها إذا تهيج الجلد
موبيك (ميلوكسيكام) Mobic	أقراص مضادة للالتهاب	مرة يوميًا، مع الطعام
نابروكسين Naproxen	أقراص مضادة للالتهاب	عادةً مرتين يوميًا، مع الطعام
تيلاكس (تيزانيدين) Tilax	مُرَخِّ للعضلات	يسبب النعاس؛ لا يؤخذ مع سيبروفلووكساسين أو فلووفوكسامين
باكوفين Baclofen	مُرَخِّ للعضلات	يسبب النعاس؛ لا توقفه فجأة بعد الاستخدام المنتظم
باراسيتامول Paracetamol	مسكّن للألم	لا تتجاوز الجرعة اليومية القصوى

- **استشر طبيبك قبل تناول مضادات الالتهاب** إذا كنت تعاني من قرحة في المعدة أو مرض في الكلى أو القلب، أو تتناول مميعات الدم، أو كنت حاملًا. ولا تجمع أبدًا بين نوعين من مضادات الالتهاب، بما في ذلك اللصقة مع الأقراص.
- **لا تغد السيارة** أثناء تناول مرخيات العضلات، وتجنّب الكحول.
- **اطلب المساعدة الطبية** عند ظهور براز أسود، أو تقيؤ دم، أو ألم شديد في المعدة.

العلاج الطبيعي والتمارين

التمارين هي أكثر العلاجات طويلة المدى ثبوتًا في فعاليتها. مارسها مرة أو مرتين يوميًا، وابدأ بـ 5 تكرارات ثم زدها تدريجيًا إلى 10. **توقف** إذا شعرت بألم حاد، أو امتد الألم أو التنميل إلى ساقك أو ذراعك.

التمرين	طريقة الأداء
أسفل الظهر	
إمالة الحوض	استلقي على ظهرك مع ثني الركبتين: اضغط أسفل ظهرك على الأرض. اثبت 5 ثوانٍ
الركبة إلى الصدر	استلقي على ظهرك: اسحب إحدى ركبتك برفق نحو صدرك. اثبت 20 ثانية، ثم بدّل
تمرين القطة والجمال	على اليدين والركبتين: قوّس ظهرك ببطء إلى أعلى، ثم اتركه ينخفض برفق
تمرين الطائر والكلب	على اليدين والركبتين: مُدّ ذراعًا إلى الأمام والساق المقابلة إلى الخلف. اثبت 5 ثوانٍ
تمرين الجسر	استلقي على ظهرك مع ثني الركبتين: شدّ عضلات الأرداف وارفع الوركين. اثبت 5 ثوانٍ
الرقبة وأعلى الظهر	
إرجاع الذقن	اجلس مستقيمًا: اسحب ذقنك إلى الخلف بشكل مستقيم. اثبت 5 ثوانٍ
إمالة الرقبة الجانبية	أمِل إحدى أذنيك نحو كتفك. اثبت 20 ثانية، ثم بدّل
ضمّ لوح الكتف	اضغط لوح الكتف معًا وإلى الأسفل. اثبت 5 ثوانٍ

المشي والسباحة واليوجا مفيدة أيضًا. راجع طبيبك سريعًا إذا صاحب ألم الرقبة ضعف أو تنميل في الذراعين، أو اضطراب في التوازن.

الحقن والجراحة

لدى بعض المرضى الذين يعانون ألمًا عصبيًا أو مفصليًا، قد تخفف حقنة موجّهة بالأشعة الألم لأسابيع أو أشهر. ويُنظر في الجراحة عند الإصابة بمتلازمة ذيل الفرس، أو تفاقم ضعف الساق، أو استمرار ألم الساق المُعيق بعد 6 إلى 12 أسبوعًا من العلاجات الأخرى. والعمليات الشائعة — استئصال القرص المجهرى، وتوسيع القناة الشوكية، والتثبيت — كثيرًا ما تُجرى عبر شقوق صغيرة، وتعطي أفضل النتائج في ألم الساق الناتج عن عصب مضغوط.

حماية ظهرك

- حافظ على نشاطك: امش 30 دقيقة في معظم الأيام
- حافظ على قوة عضلات الجذع وعلى وزن صحي
- احمل الأشياء بثني الركبتين، مع إبقاء الجمل قريبًا من جسمك
- خذ فترات راحة من الجلوس، وأقلع عن التدخين

متى تراجع الطبيب

راجع طبيبك إذا لم يتحسن الألم بعد 4 إلى 6 أسابيع، أو ازدادت أعراض الساق أو الذراع سوءًا، أو منعك الألم من العمل أو النوم.