

الصحيفة الطبية للدكتور ياسر متولى

استاد الامراض العصبية و النفسية - كلية الطب جامعه عين شمس

الانزلاق الغضروفي و الام الظهر

عدد رقمه (4.a)...مارس 2009

آلام أسفل الظهر

آلام أسفل الظهر

المقصود أساسا بآلم الظهر هو ألم العمود الفقري وما يحيط به من عضلات وأربطة.. ويكون أكثر المواضع منه عرضة للتعب والآلم هي الفقرات القطنية الأخيرة أي أسفل الظهر لما تلقاه من أعباء أكثر من غيرها.
ومن أهم أسباب هذا الألم هو التحرك أو التعامل مع الأشياء باتخاذ أوضاع خاطئة تؤدي لشد أو التواء العضلات أو الأربطة المتصلة بالفقرات، أو للضغط الشديد المفاجئ على الفقرات مما يهيئ الفرصة لانزلاق الغضروف الرقيق بين كل فقرة والتي تليها.

ومن الأمثلة الشائعة لهذه الأوضاع الخاطئة:

- القيام برفع حمل ثقيل من على الأرض في وضع انحناء بحيث يقع أغلب الثقل على العمود الفقري، مما يعرض الشخص للانزلاق الغضروفي .
- النوم على فراش لين بحيث ينحني العمود الفقري وبذلك يكون من السهل الإصابة بآلم الظهر .
- وقد يحدث ألم الظهر لأسباب أخرى كثيرة من بينها:
- عرق النسا: وهو التهاب العصب الوركي مما يؤدي لألم في أحد الساقين وسببه الغالب هو الانزلاق الغضروفي.
- الالتهاب العظمي المفصلي: وهي حالة تصيب كبار السن خاصة، وهي عبارة عن حدوث تغيرات عضوية بالغضروف الفاصل بين الفقرات حيث يصبح خشنا هزيلا ضعيف المرونة مما يجعله لا يقوم بعمله بكفاءة . ووظيفته هي امتصاص الصدمات التي تتعرض لها الفقرات وإكساب العمود الفقري الليونة والحركة.
- ألم الظهر النفس- جسماني: حيث يشعر المريض بآلم بظهره رغم عدم وجود أي مبرر عضوي له .. ويكون سببه نفسيا مثل الهروب من أزمة ما كوجود ضعف جنسي.
- هذا وقد ينشأ ألم الظهر لأسباب أخرى لا ترتبط بالظهر نفسه فيكون في هذه الحالة ألما محولا أي تنقله الأعصاب إلى الظهر من موضع الألم الأصلي . وذلك مثل قرحة عنق الرحم عند السيدات أو اضطرابات القولون أو اضطرابات الجهاز البولي.

العلاج الدوائي : علاج ألم الظهر يكون بعلاج السبب المؤدي له وبصفة عامة توصف مسكنات الألم ومضادات الالتهاب مثل أدوية سورجام أو بروفين أو فولتارين بالإضافة إلى أدوية تؤدي لاسترخاء العضلات المتصلة بالعمود الفقري يكون في كثير

- من الأحيان مبعث الألم، وذلك مثل أدوية كولتراميل ونورجيسك (مسكن ومرخ للعضلات).
العلاج الطبيعي : وهذا من أفضل وسائل العلاج وذلك مثل :
- ممارسة الرياضة : كوسيلة قوية وفعالة للوقاية من ألم الظهر.
- التدفئة الوضعية : مثل دهان موضع الألم بالزيوت الدافئة كزيت الزيتون أو زيت الكافور أو وضع قربة ماء دافئ تجاه الألم ..
أو تركيز اندفاع الماء الدافئ أثناء الاستحمام على موضع الألم أو عمل حمامات ماء دافئ أو استخدام الأشعة تحت الحمراء من خلال وسائل العلاج الطبيعي.
- النوم على فراش غير لين طوال وجود الألم وتعتبر الراحة من أهم وسائل علاج ألم الظهر.
- استعمال مشد للظهر.. وهذا يستعمل خصيصا لمرضى الانزلاق الغضروفي في بداية نشاطهم الحركي بعد فترة العلاج في الفراش ولا مانع من اللجوء إلى الوسيلة للشاكين من ألم الظهر عامة كربط قطعة قماش من الصوف حول موضع الألم لتعمل على تدفئة الموضع المصاب وتقليل حركته نسبيا.

إرشادات لمريض آلام أسفل الظهر

1. زيادة الوزن تؤدي إلى ضغوط زائدة علي أنسجة الظهر لذا حاول جاهدا تقليل وزنك عن طريق المداومة علي المشي و التمرينات والتقليل من المواد السكرية والنشوية والدهنية في طعامك والاتجاه إلى الخضراوات والفاكهة قليلة السعرات .
2. تجنب الاستمرار في الجلوس أو الوقوف لفترة طويلة وإذا كان ذلك ضروريا فيجب أن يكون هناك فاصل كل نصف ساعة على الأقل تقوم خلاله بالمشي قليلا و تغيير الوضع و عمل بعض التمرينات الموصوفة من الأخصائي .
3. تجنب الجلوس منحني للأمام و يجب أن يكون طول المكتب أو المنضدة التي تعمل عليها مناسبة حتى لا تميل أكثر وظهرك منحني و يجب أيضا أن يكون المكتب قريب جدا منك.
4. تجنب النوم أثناء الجلوس.
5. عند الجلوس يجب أن يكون ظهرك من الأرداف إلى أعلى الظهر مستقيما وملاصقا للكرسي و يمكن وضع مخدة صغيرة لسند أسفل الظهر في المكتب أو السيارة .لا ترحز نفسك للأمام وتجلس مسترخيا .
6. يفضل أن يكون الكرسي الذي تجلس عليه ذا مساند للذراعين فهذا يزيل كثيرا من الأحمال علي الظهر و يفضل الاستناد علي هذه المساند أثناء القيام من الجلوس للوقوف.
7. يمكن استخدام وسادة تحت الأذرع أثناء القراءة بهدف التقليل من الضغوط علي أسفل الظهر و الرقبة.
8. عند الاضطرار إلى الوقوف لفترة طويلة (أثناء حلاقة الذقن أو تنظيف الأسنان أو كي الملابس) يفضل استخدام كرسي صغير (30 سم مثلا) لوضع أحد القدمين عليه ثم التبديل بالساق الأخرى.
9. لكي تمنع ثني الظهر بشدة أثناء ارتداء الحذاء أو الجوارب أو البنطلون يمكنك الاستناد على الحائط ورفع الساق للارتداء. يمكنك أيضا الجلوس أو الاستلقاء علي السرير أثناء الارتداء.
10. تجنب ثني الظهر لعمل أو حمل شيء حتى لو كان مجرد التقاط ورقة.
11. ثني الظهر مع دوران الجذع لرفع شيء من أشد الضغوط الميكانيكية التي يتعرض لها الظهر.
12. التدخين من العوامل التي تزيد من آلام أسفل الظهر لذا إذا كنت مدخنا توقف فورا.
13. المشي المنتظم لمدة 15- 20 دقيقة مرتين أو ثلاث يوميا مفيد جدا لتحسين الدورة الدموية لأنسجة الظهر و لتحسين تغذية الغضاريف وزيادة قوة تحمل عضلات الظهر .
14. تجنب القراءة أو مشاهدة التلفزيون وأنت مستلقي علي السرير حيث أنه في أغلب الأوضاع سيكون الظهر في وضع سيئ.
15. تجنب الانحناء للأمام أثناء العطس أو السعال ولمنع الألم بالظهر أثناء العطس أو السعال أقبض عضلات ظهرك و بطنك قبل العطس أو السعال.
16. احمل حقيبتين متساويتين بدلا من حقيبة واحدة ثقيلة.
17. تجنب تعريض ظهرك لتيارات الهواء وحاول تجنب التغيرات المفاجئة للجو كالانتقال من جو ساخن إلى التكييف.
18. السباحة من الرياضات المفيدة والأمنة لمريض آلام أسفل الظهر حيث تساعد قوة دفع الماء علي التقليل من الضغوط علي أسفل الظهر وممارسة التمرينات بسهولة.
19. للقيام من السرير يثني المريض الركبتين ويستدير للنوم على جنبه ويقوم من هذا الوضع إلى الجلوس عن طريق الدفع بالأيدي بينما ينزل ساقه ثم القيام ويقوم المريض بنفس الخطوات للنوم علي السرير ولكن بترتيب عكسي.
20. تجنب رفع الأشياء الثقيلة وعند رفع شيء من الأرض يجب أن يكون قريبا منك (بين ركبتيك مثلا) وقدم ساق عن الأخرى حيث تثني الركبتين مع الحفاظ علي الظهر مستقيما ثم يرفع الشيء عن طريق فرد الركبتين مع الحفاظ علي الظهر

- مستقيماً. تجنب الحركات السريعة واللف بالجزع أثناء حمل الوزن ولكن در بجسمك كوحدة واحدة عن طريق قدميك.
21. عند حمل أي شيء يجب أن يكون قريب من الجسم قدر الإمكان .
 22. عند تناول شيء من علي رف عالٍ يفضل الوقوف علي شيء مرتفع. وإذا كان الرف غير مرتفع يتبع الأتي: قدم ساقاً للأمام واجعل وزن جسمك علي الساق الأمامية أثناء إنزال الشيء ثم ينقل الوزن علي الساق الخلفية.
 23. تجنب النشاط الجنسي أثناء نوبات الألم .
 24. تجنب إجهاد الظهر أو حمل شيء عند الاستيقاظ من النوم خاصة بعد النوم لفترة طويلة حيث يكون المحتوي المائي للغضروف أكبر وبالتالي احتمال الإصابة أكبر تجنب أيضا إجهاد الظهر أو حمل شيء بعد الجلوس لفترة طويلة (مثل حمل الشنط بعد فترة طويلة من الجلوس أثناء السفر)
 25. تجنب استخدام الحذاء ذو الكعب العالي حيث يؤدي إلي خلل في ميكانيكية الظهر مما يؤدي إلي تفاقم الألم.
 26. إذا كنت مضطرا للوقوف طويلا حاول علي فترات منتظمة أن تقوم بثني الظهر وأنت واقف في اتجاه لمس أصابع قدميك ولكن مع الحفاظ علي الركبة مثنية قليلا.
 27. ضع مخدة صغيرة أثناء الجلوس ما بين أسفل الظهر وكرسيك علي قدر حجم الفراغ بين الفقرات القطنية و الكرسى وإذا كانت هذه المخدة غير متاحة ابرم فوطة وضعها ما بين أسفل الظهر والكرسي الذي تجلس عليه في البيت أو المكتب أو السيارة.
 28. تجنب النوم علي البطن يزيد حيث الضغوط الميكانيكية التي يتعرض لها الظهر وإذا كان ذلك ضروريا ضع وسادة تحت بطنك للمساعدة في استقامة الفقرات القطنية أثناء النوم علي البطن.
 29. يجب أن يكون فراشك دعامة قوية لظهرك فالمرتبة الرخوة جدا كالإسفنج أو السرير ذو السوست يؤدي إلى ضغوط زائدة علي أنسجة الظهر .
 30. فراش صحي
 31. الفراش الصحي(الأعلى في الصورة) يحافظ علي وضعه ولا ينضغط بسهولة بينما الفراش الغير صحي(أسفل) ينضغط بسهولة ولا يحافظ علي الانحناءات الطبيعية للعمود الفقري
 32. فراش غير صحي
 33. يمكن استخدام الحزام الساند للظهر أثناء المجهود الشديد أو السفر ولا ينصح بالاستخدام الدائم للحزام حيث يصبح المريض معتمدا عليه بشكل كامل وتضعف العضلات التي تحمي وتثبت العمود الفقري مما يفاقم من مشكلة الظهر.
 34. أنصت جيدا لجسدك!!! فعندما تشعر بالألم مع أي نشاط توقف عنه فوراً وامنح نفسك استراحة من هذه الأنشطة ولا تستمر حتى يجبرك الألم علي التوقف.
 35. رتبي دولا ب مطبخك بحيث يكون كل شيء تستعملينه باستمرار وخاصة الأشياء الثقيلة في متناول اليد أي غير منخفضة جدا فتضطرين إلي الانحناء لأخذها أو مرتفعة جدا فتضطرين إلي رجوع الظهر بشكل خاطئ للخلف مجهدا إياه.
 36. إذا كان السطح الذي تعملين عليه في المطبخ مرتفع جدا فاستخدمي كرسي بالطول المناسب أثناء العمل.
 37. تذكري أن تدخلتي وتخرجي الأشياء من الفرن عن طريق ثني الركبتين وليس الانحناء بالظهر وخاصة الأشياء الثقيلة.
 38. اركعي علي ركبتيك لتنظيف البانيو أو التواليت بدلا من الانحناء بالظهر ولا تأخذي وقتا طويلا حتى لا تؤلمك ركبتيك.
 39. اثني ركبتيك وأنت تغسلين شعرك على الحوض أو اركعي علي ركبتيك بجوار البانيو ممسكة بالدهش المحمول باليد.
 40. يمكن أن تحدث إصابات للظهر أثناء الدخول أو الخروج من البانيو لذا حاول وضع قطعة بساط مضادة للانزلاق (متاحة بالأسواق) داخله. وأثناء تحفيف القدمين لا تتحني عليها أو ترفعها لتجفيفها ولكن اجلس وافعل ذلك.
 41. تجنبني الإمساك فهو يزيد الضغوط والأحمال على عضلات الظهر السفلي وذلك عن طريق تناول الخضراوات و الفاكهة المليئة بالألياف والابتعاد عن تناول الخبز الأبيض.
 42. عند فرش السرير اركعي علي ركبتيك ويديك بدلا من الانحناء بالظهر ولا تتحني وتشدي جسدك للوصول للجانب الآخر من السرير فقضاء عدة دقائق للدوران للجانب الآخر من السرير لفرشه أفضل من قضاء عدة أيام عليه بظهر مؤلم.
 43. الغسيل المبتل ثقيل لذا احلمي سلة الغسيل قريبة جدا منك وعند نشر الغسيل ضع السلة علي كرسي أو شيء مرتفع حتى لا تضطرين للانحناء مع التقاط كل قطعة ملابس من السلة.
 44. اجلسي عند كي الملابس.
 45. تجنب الكراسي التي طول مقعدها (الجزء الأفقي من الكرسي) أطول من طول خفذك حيث أنك ستضطر لأخذ وضع سيئ للظهر.
 46. عند الجلوس استخدمي مسند للقدمين بارتفاع حوالي عشر سنتيمترات لرفع القدمين بحيث ترفع مستو الركبتين وتجعل الظهر في وضع أفضل.
 47. الطريقة المثالية لتخفيف الوزن هي الإقلال من السرعات الحرارية الداخلة للجسم و زيادة استهلاك الطاقة أي حرق أكثر للسرعات الحرارية للجسم . و يجب أن يكون ذلك نظام دائم للجسم و ليس لفترة قصيرة فقط ومن الحكمة استخدام الأغذية كثيفة

- الألياف حيث تعطى الإحساس بالامتلاء وتمكث في المعدة وقت أطول وتقلل من امتصاص الجسم للسعرات وتمنع الزيادة السريعة في سكر الدم و تعطى الإحساس بالشبع . بعض الفواكه كالتفاح بها ألياف قابلة للذوبان وترتبط بالدهون مثل الكوليسترول وتطرده خارج الجسم . وتثلث السعرات الحرارية الموجودة في الأغذية عالية الألياف تخرج غير مهضومة من الجسم كبقايا طعام في البراز مما يوضح أهميتها للرجيم. وزيادة استخدام الماء جزء هام في الرجيم حيث أنها تحمل الدهون التي نفقدها لخارج الجسم. ولا صحة لما يقال أن شرب الماء يؤدي إلى تكوين البطن المزمّن (الكرش) فمن المفترض أن يشرب الشخص 8 أكواب من الماء و كوب زائد لكل 11 كيلو زيادة في الوزن عن الوزن الطبيعي . و ينصح قسم الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكي بوزارة الزراعة الأمريكية بهذه النصائح في التغذية:
48. تحكم في الأكل الزائد عن طريق الأكل ببطء و ذلك بأكل كميات صغيرة و التوقف لثوان وأن تأكل دهون وحلويات أقل جدا وتجنب المشروبات الكحولية.
49. يجب أن تأكل وجبة قليلة الدهون , وذلك بأن تنزع الدهون من اللحم أو الدواجن والأقليات. أخبز أو أسلق أو أشوي ولكن لا تقلي .
50. أقرأ مكونات ما تأكله لتعرف محتوياته ومقدار السعرات الحرارية به.
51. أستخدم ملح أقل وتعلم أن تستمتع بطعم الأكل غير المملح. أضف البهارات والليمون لتعوض ذلك.

الانزلاق الغضروفي

يتكون العمود الفقري لظهر الإنسان من فقرات ممسوكة ببعضها البعض بواسطة رباطات قوية تسمح بمساحة كبيرة من الحركة، كذلك أجسام فقرات سلسلة العمود الفقري ممسوكة ببعضها البعض بواسطة الأقراص ما بين الفقرات القوية، والسطح العلوي والسطح السفلي لجسم كل فقرة مغطى بالكامل بصفيحة رقيقة من غضروف هيليني، وهذه الصفائح الغضروفية تحده وتصله بواسطة حلقة طرفية من النسيج الليفي تُسمى الحلقة اللبغية.

وللتعرف أكثر على الانزلاق الغضروفي وأسبابه وأعراضه قال د ياسر متولى ، والذي بادرنا بالحديث عن الانزلاق الغضروفي فقال إن الامه تظهر فجأة في الظهر وغالبا ما يأتي بعد إصابة ما أو نتيجة إجهاد كبير أو حمل أوزان ثقيلة أو حوادث سقوط، وعادة ما يشكو المريض أيضا من ألم مفاجئ في أسفل الظهر وتمتد الى إحدى الساقين وأحيانا إلى كليهما معا. وقد يظهر الألم في الساق بعد أيام عدة من ألم الظهر، ويمكن أن يشكو المريض من ألم وميضي كالنبضات الكهربائية، وقد يصاحبه تنميل في الساق أو منطقة العانة أثناء الألم ،

وقد يبقى التنميل لفترة ما حتى وأن اختفى الألم في الظهر، وقد يعاني الشخص من انزلاق غضروفي في الفقرات العنقية في الرقبة ويصاحبه الام شبيهة بالسابقة وبالإضافة إلى ألم في الطرفين العلويين والكتف. وسبب هذه الآلام هو الضغط على جذر العصب في العمود الفقري، وذلك بسبب حدوث اضطراب فسيولوجي ومكانيكي في وظيفة العصب.

وأضاف د. متولى أنه قد يشكو المريض أحيانا من آلام غير حادة، ولكن شبه مزمّنة في أسفل العمود الفقري أو في الرقبة وعادة ما تزداد هذه الآلام لديه في أوضاع معينة كالجلوس طويلا وخاصة القيادة لفترة طويلة، وتخف عند الراحة وقد يشعر المريض أحيانا بتنميل بسيط بعد القيام بمجهود أو التقاط أشياء من الأرض بطريقة غير صحية، ولكن سرعان ما يتلاشى.

وقال د. متولى إنه قد يشكو المريض من آلام أو قشعريرة تمتد لأسفل الظهر وإلى مؤخرة الفخذين عند العطس القوي أو السعال بشدة أو أحيانا عند عملية التبرز في حال الإمساك وسبب هذه الآلام غالبا زيادة الضغط بين الفقرات، مما يؤدي إلى زيادة الضغط على جذور الأعصاب.

التشخيص

أما عن التشخيص، قال د. متولى يجب فحص المريض بدقة، لأنه يساعد الطبيب لتوضيح سبب الانزلاق، إذ نجد أن عضلات الظهر مشدودة وعادة ما ينحني المريض بظهرة بعيداً عن ناحية الألم، لأن هذا الوضع يريحه ويبعد الضغط نسبياً عن جذر العصب، كما نجد أيضا أن حركة العمود الفقري محدودة إلى حد ما بسبب الألم، وعند الطلب من المريض أن ينحني ظهره نلاحظ أن الألم قد ازداد عنده،

وأحيانا نجد أن رفع الساق من الوضع مستلقيا قد يسبب آلاماً مبرحة في الظهر، وعندما يقوم الطبيب بفحص الأعصاب ومجموعات العضلات، يلاحظ العديد من العلامات الدالة على انضغاط جذر العصب منها ضعف في الإحساس بمنطقة تغذية العصب أو خسارة في قوة إحدى العضلات أو مجموعة عضلات تابعة لذلك العصب، وأضاف د. متولى إنه قد يجد الطبيب ضعفاً أو فقداً في ردة الفعل العكسية للعصب، وعندما يحدد نتيجة الفحص السريري للعصب المتأثر بالانزلاق الغضروفي يمكنه تحديد المستوى الذي وصل عنده الانزلاق ويستطيع الطبيب أن يطلب إجراء فحص الأشعة للظهر أو العنق وقد يطلب أيضاً فحصاً بالرنين المغناطيسي لتأكيد الحالة ومن ثم تبدأ مرحلة العلاج .

العلاج
أما عن العلاج، قال د. متولى غالباً ما يكون حفظاً أي من دون تدخل جراحي إلا إذا ظهرت على المريض علامات تأثر ضارة بالعصب، ففي هذه الحالة لا يكون هناك مفر من التدخل الجراحي، أما العلاج التحفظي فيشمل الراحة التامة لأيام عدة مع مسكنات ومضادات الالتهاب وقد يفيد أحيانا مرخيات العضلات ومن ثم يبدأ العلاج الفيزيائي وتقوية عضلات الظهر . وأضاف د. متولى أنه إذا استمر الألم لفترات طويلة ولم يستجب المريض للعلاج التحفظي أو إذا حصل تأثير سلبي على العصب، فإن التدخل الجراحي يطرق الأبواب، علماً بأن عمليات إزالة الانزلاق الغضروفي قد أصبحت تجرى بسهولة، لأنها أصبحت بواسطة المنظار ويمكن للمريض أن يغادر المستشفى في اليوم التالي ويمارس حياته الطبيعية في غضون 3 أسابيع.

وعن النتائج قال د. باسر متولى إن العمليات الجراحية في حالات الانزلاق الغضروفي جيدة بحيث يشفى ثلثا المرضى تماماً، فيما يبقى نحو الثلث ممن يعانون من بعض الآلام أو عودة الانزلاق مرة أخرى وخاصة إذا لم يلتزم المريض بتعليمات الطبيب

الام العمود الفقري

By الدكتور ياسر متولى

مقدمه

آلام الظهر من المشكلات الطبية الشائعة، إذ يشكو منها 50% من البشر في وقت ما من حياتهم، بينما يعاني منها بصورة مزمنة 20% من الناس! وعلى الرغم من أن آلام الظهر محتملة في مجملها إلا أنها مصدر من مصادر التنغيص وتعويق الحركة وخصوصاً عندما تكون هذه الآلام مزمنة، فإنها تؤدي إلى تقييد الحركة، وتكون مصدراً لشكوى مستمرة تجعل المصاب يفقد بهجة حياته! . ما أسباب آلام الظهر؟! وهل هي حال ممكنة العلاج أم يتعين التعايش معها؟! وما الذي يمكن أن يفعله المصاب بالآلام الظهر للتخلص من هذه الحال المزعجة؟! آلام الظهر قد تكون حادة أو مزمنة، فالآلام الحادة قد تصاحب أي حمى تصيب الجسم، أي مرض ترتفع فيه درجة حرارة الجسم، إذ تكون آلام العظام في هذه الحال عامة فتشمل <العمود الفقري >سلسلة الظهر < VERTEBRAL COLUMN، وقد تنشأ آلام الظهر الحادة نتيجة إصابات مباشرة للظهر، كما يحدث في بعض الألعاب الرياضية مثل الوقوع من على ظهر جواد في أثناء سباق للخيل، أو الارتطام بالأرض بشدة في رياضات مثل المصراع وكرة القدم الأميركية، وقد تنشأ آلام حادة في الظهر نتيجة جهد عضلي غير معتاد، وخصوصاً إذا كانت عضلات الظهر متضمنة في ذلك، ومثال ذلك رفع حمل ثقيل من على الأرض دون ثني الركبتين، حيث تكون عضلات الظهر مشدودة بقوة في هذا الوضع ويحدث الأمر عينه لربة البيت التي يحلو لها في يوم من الأيام إعادة ترتيب أثاث بيتها، فتنهض بهذا العمل بمفردها مما يشكل إجهاداً غير عادي لعضلات الظهر .

آلام الظهر الحادة، ما لم تكن ناتجة من كسر في إحدى فقرات العمود الفقري، تزول في غضون أيام قليلة من الراحة، وغالباً ما تكفي المسكنات المعتادة لتسكين الآلام إلى حين زوالها، أما الانزلاق الغضروفي، فإنه يؤدي إلى آلام حادة مبرحة <شديدة> تضطر للمريض إلى مراجعة طبية عاجلة، ولمجرد الشفاء، الذي يستمر أياماً أو أسابيع قليلة، تزول آلام الظهر تماماً . <الانزلاق الغضروفي> Slipped Disc أو disc prolapse تعبير يطلق على وضع غير سوي للغضروف الموجود بين فقرات العمود الفقري <نتيجة انزلاقه أو بروزه أو تهده من مكانه الطبيعي> أما <الغضروف> cartilage فهو نوع من

أنسجة الجسم يدخل في تكوين المفاصل. آلام الظهر المزمنة هي التي يشكو منها المصاب مدة تزيد على أسبوعين أو ثلاثة أسابيع، وهي التي تعيننا في هذا السياق، لأنها مصدر شكوى عند أكثر الناس.

آلام الظهر المزمنة عبارة عن ألم متواصل خفيف في أسفل الظهر، يوصف غالباً بأنه <فاتر، غير واضح، وممل

لن نتطرق إلى ذكر هذه الحالات المرضية فيما يلي من كلام، وإنما نقتصر على ذكر أكثر الأسباب شيوعاً لآلام الظهر المزمنة، وخصوصاً تلك التي لا توجد معها علة عضوية من أي نوع من العمود الفقري.

قبل التطرق إلى الأسباب الشائعة لهذه المشكلة المزمنة، تجدر الإشارة إلى أن العمود الفقري تركيب تشريحي بالغ التعقيد، إذ يتكون من عظام <ال فقرات> بينها مفاصل عدة، وتتصل بها عشرات الأربطة والعضلات والأنسجة، ولا عجب والحال كذلك أن يكون الظهر مصدراً لمشكلة من أكثر المشكلات الطبية شيوعاً: آلام الظهر المزمنة

أكثر الأسباب شيوعاً لأمراض الظهر المزمنة ما يلي:

1 - أوضاع الجلوس الخاطئة.

تنتشر لشكوى من آلام الظهر بصفة خاصة بين الذين يؤدون أعمالاً مكتبية تتطلب الجلوس لساعات طويلة، ومنشأ الآلام في هذه الحال هو الأوضاع الخاطئة في الجلوس، إذ ينحني أكثر الناس بدرجة غير سوية في أثناء جلوسهم إلى مكاتبهم، وهذا الانحناء <أو التقوس> في العمود الفقري، وخصوصاً لفترات طويلة، يؤدي إلى شد الأربطة والعضلات المتصلة بالفقرات، فيكون سبباً في إجهادها، وبالتالي في الشعور بالألم، ويتركز الألم في أسفل الظهر باعتبار أن هذه المنطقة أكثر مناطق العمود الفقري تأثراً بالانحناء غير السوي لوقت طويل، ويزداد الشعور بالألم عند نهاية يوم العمل.

2 - الحمل.

في الأشهر الأخيرة من الحمل، يؤدي كبر حجم الرحم إلى إحداث جذب شديد لعضلات وأربطة الظهر، ولهذا السبب فإن آلام الظهر من الشكاوى الشائعة عند الحوامل في الأشهر الأخيرة، وقد يكون الألم شديداً إذا كان في الرحم توأم أو إذا كان الجنين كبير الحجم، إذ يكون الشد الواقع على التراكيب المتصلة بالعمود الفقري أكبر، وعادة تزول آلام الظهر بعد الوضع.

3 - السمنة.

لا يعتقد أن السمنة في حد ذاتها تؤدي إلى نشأة آلام الظهر، ولكن يعتقد أنها من العوامل التي تهيبئ المناخ لحدوث هذه الآلام، وتحدث الآلام بوجه خاص عند ذوي البدانة الذين يستخدمون أحزمة الوسط لملابسهم، إذ يضغط الحزام على الفقرات السفلى في الظهر، وعلى التراكيب المتصلة بها، فيؤدي إلى حدوث ألم. على أي حال، فإن آلام العظام شائعة عند أهل السمنة بخاصة بسبب ثقل وزن أجسامهم بالنسبة إلى الهيكل العظمي، ولذا فليس غريباً أن يكون مصدر الألم مزمناً.

4 - الإجهاد.

كما يشعر الإنسان بالإجهاد في عينيه بعد ساعات طويلة من القراءة، وكما يشعر الإنسان بالإجهاد في عضلات ساقه بعد المشي لمسافة طويلة، كذلك يشعر بالإجهاد في عضلات ظهره بعد يوم عمل طويل وخصوصاً إذا اشتمل ذلك العمل على انحناء متكرر في أوضاع خاطئة، وكلمة إجهاد في هذه الأحوال مرادفة للشعور بالألم خفيف متواصل، غالباً تزول هذه الآلام بعد نوم مريح. لكن إذا تكرر الإجهاد ربما تصبح الآلام مزمنة، ومتناسبة طردياً مع مقدار العمل - بمعنى أنه كلما زاد العمل كلما زاد الألم.

أكثر الناس عرضة لآلام الظهر المزمنة الناتجة من الإجهاد هن ربات البيوت، يليهم محترفو قيادة السيارات <مثل سائقي سيارات الأجرة والشاحنات>. فعمليات الانحناء المتكررة التي يتطلبها القيام بالأعمال المنزلية يكون سبباً في حدوث آلام الظهر، وخصوصاً عندما يكون حجم تلك الأعمال كبيراً كما في حال السهر على أسرة كبيرة العدد أو الاهتمام بشؤون بيت

كبير. أما قائد سيارة الأجرة أو الشاحنة، فإنه يجلس مشدوداً في مقعد القيادة لساعات طويلة، ويسبب انتباهه الشديد إلى الطريق، فإنه قد لا ينتبه لوضع ظهره الخاطئ في أثناء الجلوس، ولأن قيادة سيارة في حد ذاتها عمل يجهد، فطبيعي أن تنشأ آلام الظهر عند إضافة وضع الجلوس الخاطئ إلى الإجهاد.

5 - القلق النفسي .

القلق، أو ما يسمّى بلغة الطب النفسي <القلق النفسي> anxiety neurosis يؤدي إلى حث <الجهاز العصبي التلقائي> nervous system autonomic، الذي يؤدي بدوره إلى استنفار <أو شحذ> طاقة الجسم، عبر زيادة نشاط مختلف الأجهزة والأعضاء، ومن ذلك عضلات الجسم، ويؤدي توتر العضلات المستمر إلى إجهادها، وبالتالي حدوث ألم فيها. <توتر العضلات هو انقباض خفيف فيها>. لذا يشكو المصاب من آلام في كل عضلات جسمه، ومن بين ذلك عضلات العنق والظهر بصفة خاصة، وآلام الظهر ليست إلا واحدة من عشرات شكاوى المرضى بالقلق النفسي، وقد يعي الأطباء بالبحث عن سبب آلام المريض المتعددة دون العثور على علة عضوية! .

6 - الاكتئاب .

من الأمراض النفسية الشائعة <الاكتئاب> depression، فكثير من الناس مصاب بدرجة معتدلة من الاكتئاب لا ترفعهم إلى صاف المرضى المحتاجين إلى علاج طبي، وهذه المجموعة من مصابي الاكتئاب بدرجة معتدلة تشكل قطاعاً عريضاً من مرضى آلام الظهر! ذلك أن للاكتئاب أعراضاً عضوية <دون وجود علة حقيقية> إضافة إلى الأعراض النفسية، ومن الأعراض العضوية المميزة للاكتئاب الشعور بالتعب والهمود بسرعة بعد جهد بدني قليل، وآلام الظهر المزمنة.

التشخيص والعلاج

من المثير للدهشة أن أكثر أسباب آلام الظهر المزمنة شيوعاً تخلو تماماً من وجود علة عضوية في الظهر <العمود الفقري> والتراكيب التشريحية الملحقة به

وفضلاً عن الفطنة ودقة الملاحظة، يلزم مساءلة المريض بصفة خاصة عن العوامل والأسباب التي تؤدي إلى نشأة آلام الظهر، فلا تكفي مثلاً معرفة مهنة المريض، وإنما يجب معرفة طبيعة العمل وكيفية أدائه، والساعات اليومية المستنفذة فيه، ويجب أن يُسأل المريض أسئلة مباشرة عن أوضاعه في الجلوس، وما إذا كان واعياً إلى وجود أوضاع صحيحة وأخرى خاطئة للجلوس والحركة! .

كذلك يفيد معرفة توقيت حدوث الآلام في تشخيص السبب، فالآلام الظهر موجودة عند المصاب بالاكتئاب طوال الوقت، وهي أسوأ ما تكون في الصباح عند النهوض من النوم، بينما آلام آخر النهار تنشأ من أوضاع الجلوس الخاطئة ومن الإجهاد، أما آلام الظهر عند الحوامل فليست لها طبيعة ثابتة ولا توقيت محدد، وشبيه بذلك آلام الظهر عند مريض القلق. ففي كل حالات آلام الظهر المزمنة المذكورة، تكفي مساءلة المريض <الاستجواب> منه لمعرفة السبب، لكن ينبغي مع ذلك عدم إغفال فحص المريض لسببين:

الأول: قد تكون هناك علة عضوية في الظهر، أو موضع آخر في الجسم، تؤدي إلى الآلام - مثل وجود التهاب في البنكرياس أو في <الحوصل المرارية> <المرارة>. والإخفاق في كشف علة عضوية بدعوى أن سبب شكوى المرض كان واضحاً خطأ وهو يجب ألا يقع فيه أي طبيب يحرص على أداء عمله بأمانة.

الثاني: فحص المريض يؤدي إلى طمأنته في حال مصابي القلق والاكتئاب، وطمأننة المريض إلى سلامته ركن أساسي في العلاج.

ومن حُسن الطالع أن آلام الظهر المزمنة قابلة للعلاج ودون تعاطي أي عقاقير في أغلب الحالات، فالآلام الظهر الناشئة عن أوضاع الجلوس الخاطئة سوف تختفي تماماً بمجرد أن يتعود الإنسان على الجلوس بهيئة صحيحة، والمقصود بالهيئة الصحيحة أن يجلس الإنسان وظهره مستند إلى جدار المقعد <أي مسنده الخلفي>، بحيث تكون منطقة أسفل الظهر، وكذلك عضلات

الساقين في استرخاء تام، وقد يحتاج هذا الوضع الصحيح في الجلوس إلى فترة من التعود قبل أن يصبح عادة تلقائية، ومتى تعود الإنسان على الجلوس بهيئة صحيحة، فيجب أن يحرص على ذلك في كل أحواله.

أما آلام الظهر الناشئة عن الإجهاد، فهي كذلك ستختفي تماماً متى تعلم الإنسان استخدام جسمه دون إفراط، ومتى تعود على ثني الظهر في وضع صحيح، وذلك بثني الركبتين والاحتفاظ بالجزع مستقيماً أو شبه مستقيماً. وأغلب الأعمال التي تستلزم ثني الجزع، مثل تناول شيء من على الأرض، يمكن أداؤها بثني الركبتين دون ثني الجزع ثنياً كاملاً. <الجزع> trunk اسم يطلق على الجزء من الجسم الواقع بين أسفل <نهاية> العنق إلى أسفل <نهاية> الظهر.

أما آلام الظهر عند الحوامل، فيمكن تخفيفها بالاستراحة لفترات قصيرة في أثناء النهار في وضع الاستلقاء، وكذلك بالمشي في نعال أو أحذية ليس لها كعب عالٍ، بينما تذهب آلام الظهر الناشئة عن السمرة عند الرجوع إلى وزن الجسم الطبيعي بالنسبة للعمر والجنس، <المقصود بالجنس هنا الذكور أو الإناث>.

وفي حال الاكتئاب والقلق النفسي، تزول آلام الظهر بمجرد علاج هاتين الحالتين - وليس عند علاج أعراضهما!.

وفي كل الحالات، تفيد الرياضة البدنية المعتدلة التي يزاولها الإنسان بانتظام في المحافظة على لياقة الجسم، وفي تقوية العضلات وأربطة المفاصل، كما أن تنويع النشاط اليومي يفيد في التغلب على مشاعر الملل الناشئة عن الرتابة، وفي طرد التعب، وقد يفيد حمام دافئ في آخر اليوم في الشعور بالاسترخاء. وفي النهاية فإن النوم خالي البال - إذا تمكنت من ذلك - سوف يعيد العافية إلى بدنك المتعب، لتنهض في اليوم التالي موفور النشاط معافى من آلام الظهر!.

إذا استمرت آلام الظهر المزمدة لثلاثة أسابيع متوالية، على الرغم من اتباع الإرشادات العلاجية المذكورة، فيتعين مراجعة طبيب متخصص في الأمراض العصبية.

د. ياسر متولى

<http://yassermetwally.com>

عمليات جراحة الغضروف البديل في الرقبة

By الدكتور ياسر متولى

مقدمه

تعد آلام العمود الفقري من أكثر الآلام التي يعانيتها الناس في العالم، وقد أصبحت تمثل ثمانين في المائة من مجموع الآلام باختلاف أماكنها ومسبباتها. وفي كثير من الأحيان تكون الأسباب غير معروفة، وقد تختفي هذه الاعراض بعد يوم او يومين من الراحة أو بعد تناول أحد العقاقير المضادة للالتهاب والمخففة للألم. وأحياناً تستمر الأعراض بدون استجابة بل قد يتطور الألم مسبباً تنميلاً وضعفاً ووجاعاً في الأطراف الأربعة أو في بعضها، حسب مستوى الإصابة وموقعها من العمود الفقري. وتمثل آلام أسفل الظهر ثلث حالات آلام الظهر، ويعود معظمها إلى الإجهاد العضلي، التمزق العضلي، خشونة الفقرات والتهاب غضاريفها، أو الانزلاق الغضروفي. وأكثر الأسباب شيوعاً الضغط على الأعصاب، ويكون في الغالب سببه انزلاق غضروفي (حيث يفصل بين كل فقرتين في العمود الفقري غضروف ليفي يساعد على مرونة الحركة). ويتم تحديد السبب والتأكد من التشخيص بواسطة الإنصات الجيد لشكوى المريض ووصفه الدقيق للأعراض التي يعانيتها ثم بالفحص السريري ومن ثم عمل التحاليل المخبرية والأشعة العادية والمغناطيسية.

* أن الإنزلاقات الغضروفية وتآكل الغضاريف بين الفقرات تعتبر من الأمراض الشائعة، والتي انتشرت كثيراً في وقتنا الحاضر. أن أكثر الأعمار عرضة لهذه المشاكل، بصفة عامة، هي الثلاثينات وما بعدها وتزداد بالطبع مع تقدم العمر. و تكون بداية ظهور الأعراض عادة بشكوى المريض من ألم في أحد الطرفين العلويين أو السفليين مصحوباً أحياناً بالتنميل أو الضعف ويتوقف مكان الألم تبعاً لموقع الغضروف المصاب في الرقبة أو أسفل الظهر. وتقل حدة الألم وتزداد تبعاً لعوامل

كثيرة منها الحركة أو بذل أي جهد. إن العلاج يبدأ عادة بالراحة وإعطاء المسكنات وأيضا الاستعانة بجلسات العلاج الطبيعي، وهذا ما يُطلق عليه العلاج التحفظي. وفي حالة عدم جدواه، يتم عرض المريض على جراح الأعصاب لتقييم مدى الحاجة للتدخل الجراحي.

وحتى وقت قريب كان العلاج الجراحي مقتصرًا على تفتيت القرص الفقري المنفتق لإزالة الضغط عن الجذور العصبية وإزالة الجزء من الغضروف الذي تسبب في ذلك الضغط، وينتهي مثل هذا العمل الجراحي بفقدان جزء كبير من الحركة في العمود الفقري في منطقة الإصابة.

* غضروف بديل

ومع التطور التقني الحديث أصبح الخيار متاحا للجراحين لاستخدام العلاج عن طريق وضع غضروف بديل (Artificial Cervical Disc). ومن الأهمية بمكان أن الغضروف البديل جرى تعديله لكي يؤدي نفس وظيفة الغضروف الطبيعي. وبالتالي يسمح للمريض بالحركة الطبيعية للعمود الفقري مثل الالتفات وثني الجذع وغيرهما من حركات الرقبة.

الجدير بالذكر أن الأعراض التي يشكو منها المريض وهي الألم أو التتميل سوف تتحسن تلقائيا بعد هذه الجراحة.

وتجرى في الولايات المتحدة سنويا حوالي 200 ألف عملية لتثبيت الفقرات العنقية، وهي تعتبر العلاج الجراحي الأكثر شيوعا واستخداما لحالات مرض تآكل الفقرات العنقية، ويتم فيها وضع رقعة عظمية في الفراغ بين الفقرات وزراعة صفيحة معدنية لتثبيت الفقرات بهدف إزالة الألم فقط.

أما الطريقة المستحدثة وهي الغضروف البديل، والتي تناقش حاليا من قبل إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA، فتوفر للمريض حرية الحركة الطبيعية للفقرات العنقية. ويتكون الغضروف الصناعي من تصميم يشبه الكرة والمقبس (قاعدة مجوفة) قامت بتصنيعه عدد من الشركات المشهورة في تصنيع الأجهزة والآلات الطبية، ومنها ما هو مصنوع من عنصري التيتانيوم والبولي إيثيلين ومنها ما تمت صناعته من مادة السيراميك.

وقد اثبتت العمليات بطريقة الغضروف البديل، تفوقها في الدراسات التي أجريت عليها لتقييمها من حيث السلامة، مقدرتها على إزالة الألم، المدى الحركي، وارتفاع القرص الفقري.

د. ياسر متولى

<http://yassermetwally.com>

الإرجاع الموضعي للفقرات (Chiropractic)..علم وفن يدوي للتغلب على آلام العمود الفقري

By الدكتور ياسر متولى

مقدمه

يوظف في علاج الاضطرابات الوظيفية والفقرات القطنية والعنقية

الإرجاع الموضعي أو العلاج التقويمي للفقرات «كيروبراكتيك Chiropractic» هو علم ممارسة التحريك اليدوي، وهو أحد فروع الطب التي تُعنى بصحة الإنسان وأمراضه، ويهتم هذا العلم أساسا بدراسة العلاقات الميكانيكية بين عظام الجسم المختلفة خاصة العمود الفقري والحوض، كذلك يهتم بالروابط بين تلك العظام وبين الأعصاب والعضلات والأوعية الدموية، مما يتطلب دراسة مستفيضة لهذه الأجهزة من الناحية التشريحية والفسيولوجية، والباثولوجية والكيميائية. وقد انتشر هذا العلم في معظم

أنحاء العالم وأصبح يدرس ويستخدم الآن في الولايات المتحدة الأمريكية وكندا وأوروبا وأستراليا على نطاق واسع. الأستاذ الدكتور روبرت جونسون من جامعة نورث ويسترن في شيكاغو. أليوني في الولايات المتحدة تحدث حول التطورات في هذا الميدان. ود. جونسون عضو أساسي بالجمعية الأمريكية للعلاج الطبيعي المانحة لدرجة استشاري، وهو أحد أقطاب العلاج الطبيعي بالولايات المتحدة ويعتبر رائداً من رواد التشخيص والعلاج الميكانيكي للعمود الفقري، ولديه المهارات اليدوية الخاصة للتعامل مع الفقرات.

* تعديل الفقرات

* يقول د. جونسون إن هذا التخصص «العلاج التقييمي للفقرات» يستند على أن الجهاز العصبي يتحكم في كل خلية من خلايا الجسم والأنسجة والأعضاء، ويعمل على إزالة التداخل أو الخلل في الجهاز العصبي بتصحيح وضعية الفقرات في العمود الفقري التي تحركت لأي سبب وذلك بالضغط بطرق معينة ولطيفة، تُسمى «بالتعديل».

ويشير إلى أن هذا النوع من العناية الطبية والصحية يتميز بأنه طبيعي، ولا يعتمد على أدوية أو عمليات جراحية بالإضافة إلى أنه يعالج سبب المشكلة وليس فقط الأعراض. ويجعل الجسم ينظم نفسه بنفسه بضبط وسيطرة من الجهاز العصبي، فالملايين من التعليمات تندفع من المخ إلى الأعصاب داخل العمود الفقري متجهة إلى كل عضو من أعضاء الجسم. وتؤكد الإشارات الراجعة من هذه الأجهزة إلى المخ صحة عمل هذه الأجهزة. وأقل خلل في أي فقرة من فقرات العمود الفقري تؤثر في عمل الجهاز العصبي والإشارات المنبعثة من وإلى الدماغ، وبالتالي تؤثر في الأنسجة وعمل الأعضاء. والتعديل الذي يجري على العمود الفقري يزيد من فعالية الجهاز العصبي وعمله بالطريقة الصحيحة. فالصحة دائماً ترجع إلى صحة الجهاز العصبي وتحكمه على الجسم.

ومن المعروف أن آلام العظام تنتج عن حدوث إثارة داخلية أو خارجية مثل الإثارة الميكانيكية أو الحرارية أو الكيميائية أو الفيروسية أو النفسية.. وهذه الإثارات تجعل وظائف الجسم غير طبيعية وتحبطه وتجعله أقل قدرة على التكيف مع الضغوط والمؤثرات الجديدة.

ومن المعروف أيضاً أن الحوادث والسقوط أو الإجهاد الشديد للعمود الفقري وكذلك بعض العوامل المختلفة الأخرى التي تؤدي إلى حدوث تغير موضعي طفيف أو عدم انتظام فقرة أو أكثر من الفقرات قد يسبب إثارة لجذور أعصاب النخاع الشوكي، وهذا بالتالي يسبب اضطرابات لوظائف الجسم الدقيقة فيجعله عرضة للأمراض.

* هدف العلاج

* وعن أهداف تطبيق علم «كيروبراكتيك» يقول أ. د ياسر متولى أن هذا العلم يهدف إلى الحصول على النشاط الفسيولوجي الأمثل لجسم بواسطة اصلاح أي علاقة غير طبيعية بين أجزاء الجسم المختلفة وذلك بجعل الجسم أكثر استعداداً لاستخدام قدراته الذاتية لأداء وظائفه الطبيعية بطريقة سليمة.

وأن تطبيق كيروبراكتيك يعمل على إزالة الأعراض العصبية الطارئة مما يجعل الجسم أكثر مقاومة للألم وذلك بواسطة تحريك جزء معين من العمود الفقري لا يؤدي الوظيفة المتجانسة المطلوبة مع باقي الأجزاء. ويتم التحريك بوضع اليدين والأصابع لتأيين الأربطة والعضلات المسؤولة عن انحراف العظام، بقوة محسوبة بدقة على أسس ميكانيكية تشريحية، وهذا الضغط مقنن لتعود العظام والمفاصل إلى شكلها الطبيعي، ويتم التحريك بدرجة أكبر من التي يستطيع المريض القيام بها بنفسه في حدود الإمكانيات التشريحية للعظام والأربطة.

* الفحص والتشخيص

* إن الفحص يتم عادة في أربعة أوضاع، هي الوقوف والجلوس والرقاد على الظهر وعلى البطن، كما يتم فحص العظام والأعصاب والأربطة والأنسجة الرخوة والجهاز الأساسي للجسم والفحص بالأشعة والفحص المعمل بعد ذلك.

و لتحقيق ذلك، يجب أن نهتم بمكونات الظهر من عظام وأربطة وعضلات وأعصاب وأنسجة رخوة. ويجب أن تشمل الفحوصات القصة المرضية وبداية الألم ونوعه، وضرورة عمل تقييم ميكانيكي للعمود الفقري والحوض، وتقييم للجهاز

العصبي والعظمي وما يحيط بهما من أربطة وأنسجة، وعمل فحص بأشعة إكس لقياس زوايا الفقرات وعلاقتها ببعضها ودرجات ميل الحوض، وتصوير المريض في وضع الوقوف حتى يقع العمود الفقري والحوض تحت نفس القوة التي تؤثر عليهما أثناء عملهما.

والهدف من هذا الفحص هو تحديد إمكانية علاج الحالة بالتحريك اليدوي أم أنها تحتاج إلى علاج آخر، وعند الفحص يجب تحليل شكوى المريض بالتفصيل.

ومثال ذلك أنه عند الإحساس بالألم أو حدوث تنميل فيجب معرفة صفته و سببه إذا كان (ثابتاً أو متقطعاً) وأيضاً موضعه، وهل ينتشر تأثيره لمكان آخر، ومتى يزيد، ومتى يقل، ومتى يبدأ. وكذلك زمن استمرار الألم وتطوره وعدد المرات التي يحدث فيها والمدة بين كل نوبة وأخرى وهل هناك تشخيص سابق أو أمراض واضطرابات أخرى سابقة ومتشابهة قد حدثت أم لا. وهناك حالات أخرى حيث إن جميع الغدد والأعضاء الداخلية تستقبل الأعصاب من المخ أو النخاع الشوكي، وبالتحكم في هذه الأعصاب يمكن التحكم في الغدد والأعصاب بالكيروبراكتيك.

* الاستخدامات وأهم استخدامات الكيروبراكتيك في علاج الاضطرابات الوظيفية للعمود الفقري تنحصر في ثلاثة استخدامات، هي: أولاً: اضطرابات الفقرات العنقية والتي تتمثل في تشنج الرقبة الحاد وآلام الرقبة المصاحبة لأمراض الغضروف البين فقري والناشيء عن عدم التوافق بين الفقرات العنقية.

ثانياً: اضطرابات الفقرات الصدرية وتشمل الآلام الحادة والمزمنة بالفقرات وآلام الأعصاب بين الضلوع والآلام المصاحبة لأمراض الغضروف. وكذلك بعض حالات الدوار والصداع، خاصة خلف الرأس.

ثالثاً: اضطرابات الفقرات القطنية، مثل اللمباجو الحاد والمزمن، وتوتر العصب الوركي (عرق النسا).

د. ياسر متولى

<http://yassermetwally.com>

اسباب وعلاج ألم الرقبة

By الدكتور ياسر متولى

مقدمه

من أسبابه التواء العضلات والأربطة والتهاب الفقرات والمفاصل فيها

من المعروف أن الرقبة هي أكثر أجزاء العمود الفقري حركة. ولكونها الأقل حماية من الفقرات الأخرى (وذلك لتيسير الحركة) كالفقرات الصدرية والقطنية، فهي الأكثر تعرضاً للإصابة والألم. ومن المعروف أيضاً، أن آلام الرقبة من المشاكل الصحية المنتشرة، حيث لا يكاد يوجد شخص إلا ويشكو منها في وقت ما خلال حياته.

* أسباب آلام الرقبة

* من أهم الأسباب، العادات المكتسبة للشخص، التي تسبب الإجهاد المستمر لعضلات الرقبة، وذلك عبر الإفراط في استخدامها، كقضاء ساعات طويلة خلف عجلة القيادة، أو أمام الكمبيوتر، أو في المكتب، وأيضاً بسبب العديد من العادات الخاطئة المكتسبة في طريقة الجلوس أو السير أو النوم. الوضع الصحيح للرقبة أثناء السير أو الجلوس أن يكون الرأس متعامداً مع الجسم كحرف T اللاتيني. ولكن ما يحدث أثناء السير مثلاً، أن ينظر الشخص إلى الأمام، وتلقائياً يصبح الرأس مائلاً نحو الأمام ومع ثقل الرأس فإن دفعه نحو الأمام بعيداً عن خط الاستقامة يلقي عبئاً على عضلات العنق وعضلات الظهر العلوية. وهناك أسباب عضوية منها، إصابات الأنسجة الرخوة مثل التواء العضلات والأربطة، خشونة الفقرات، التهاب الفقرات

ومفاصل الرقبة كما هو الحال في مرض التهاب الفقرات التيبسي أو التهاب المفاصل الروماتويدي، اعتلال جذور الأعصاب وتضييق القناة الشوكية، الكسور خصوصاً الناتجة عن هشاشة العظام، أورام العظام والالتهابات الميكروبية، الانزلاق الغضروفي، الروماتيزمي اللامفصلي والتهاب ألياف العضلات، أو بسبب أمراض أخرى كاضطرابات الغدة الدرقية على سبيل المثال.

* أعراض آلام الرقبة

* يشكو المريض من ألم شديد في الرقبة مع تيبس وتصلب في العضلات، وقد تزداد الأعراض مع استمرار العمل لفترة طويلة في وضع الجلوس أو الوقوف. وقد يلاحظ المريض وجود صوت احتكاك أو فرقة مع حركة الرقبة، كما يصاب بالدوار أو الصداع، وقد ينتشر ألم العنق إلى الكتف، الذراع، الساعد، أو مؤخرة الرأس، أعلى الظهر، وبين لوجي الكتف. ومع الضغط على جذور الأعصاب بالفقرات العنقية، قد يشعر المريض بالتنميل أو الألم أو الضعف في عضلات الذراعين واليدين والأصابع.

* متى يجب استشارة الطبيب؟

* عادة ما يكون تشخيص التهاب العضلات ذاتياً سهلاً، لأنه يأتي بعد القيام بنشاط ما على مدى ساعات طويلة أو بعد فترة من الإفراط في استخدامها، أو بعد اتخاذ أوضاع تلقى بجهد كبير على عضلات العنق وعلى مدى فترة طويلة. وعادة ما تتحسن العضلات من تلقاء نفسها في غضون بضعة أيام إلى بضعة أسابيع. وينبغي استشارة الطبيب إذا لم تتحسن تلك الآلام خلال أسبوع أو اثنين على الأكثر، أو إذا حصل الألم بسبب إصابة ما، كارتطام الرأس أو العنق، أو امتدت الآلام إلى الكتفين أو إلى الأسفل نحو الذراع، أو صاحبها تخدر أو تنميل في الأصابع. ومن الأمور الأخرى التي تستدعي الذهاب إلى الطبيب مباشرة، الضعف في الذراع أو الساق، أو استمرار الألم، خاصة أثناء النوم، أو الشعور بالألم العنق يصاحبه ألم في الصدر.

* نصائح للتخلص من الألم

1 - الوقوف

- للوقوف المترهل والرأس والكتفان المائلان للأمام، تضع حملاً إضافياً على الغضاريف والأربطة والعضلات في العنق وأعلى الظهر وبالتالي تزيد من خطر الإصابة بالألم العنق.

- الحرص على الوقوف مرفوع القامة على شكل حرف T . - السير لبضع خطوات عند الوقوف لفترة طويلة، فالوقوف الثابت لفترات طويلة يؤدي إلى إجهاد العضلات والأربطة في منطقة العنق.

- الوقوف الثابت لفترة طويلة يسبب إجهاد العضلات والأربطة في منطقة العنق.

- استخدم كرسيًا صغيراً قليل الارتفاع، لتناوب وضع إحدى قدميك عليه عند الحاجة للوقوف الطويل أثناء العمل أو في المنزل.

2 - الجلوس

- الحرص على عدم الجلوس المتكرر على الأرض في أي وضع، فهذا الأمر يزيد من حدة الضغط على الغضاريف والأربطة العنقية.

- تجنب الجلوس على الأرض في وضع التربع أو القرفصاء أو غيرها.

- الجلوس على الكرسي أثناء تناول الطعام، أو مشاهدة التلفزيون، في وضع زاوية قائمة مع الكرسي مع الحرص على عدم ترك فراغ بين أسفل الظهر والكرسي.

- وضع مسند ظهر طبي للمحافظة على الجذع مستقيماً .- استخدام الكراسي المنزلية الجيدة وتجنب الوثيرة أو اللينة جداً . - الوقوف كل نصف ساعة ومزاولة بعض التمرينات الخفيفة التي تقلل من تأثير الجلوس لفترة طويلة.

3 - العمل المكتبي

- عدم الانحناء عند منتصف الجذع.حافظ على الجذع مستقيماً . وضع الذراع اليسرى (إن كنت تستخدمها واليمنى والعكس) على طاولة المكتب للارتكاز وللمساعدة على إبقاء الجذع مستقيماً .

- الوقوف كل 30 دقيقة ومزاولة التمرينات المنشطة للعضلات تبعاً لتعليمات اختصاصي العلاج الطبيعي.

- مزاولة تمرينات العنق العلاجية عند الجلوس لفترة طويلة في المكتب.

4 - النوم

- يجب الاهتمام بأسلوب النوم ومواصفات الوسادة. الحرص على استخدام وسادة طبية جيدة تحافظ على انحناء الرقبة في وضع جيد.

- من الممكن وضع منشفة مطوية داخل الوسادة من الداخل لتسند الرقبة إذا لم تتوفر وسادة طبية.

- تعديل حجم وموقع المنشفة داخل الوسادة قريباً من الكتف في وضع يسند العنق عند النوم على الجانب أو الظهر.

- عدم استخدام الوسادة اللينة أو المرتفعة.

- التخلص من عادة النوم على البطن بوسادة أو من دون وسادة، لما يسببه النوم على البطن من شد العضلات والأربطة العنقية وبالتالي من احتمال الإصابة بألم العنق.

* الأسباب

- الجلوس على الأرض كعادة اجتماعية.

- الجلوس البعيد عن ظهر الكرسي.

- التحذب أو الانحناء الحاد للأمام أثناء العمل المكتبي أو القراءة.

- عيوب القوام ومنها الرأس والكتفان المائلان للأمام.

- الظهر المحذب. التآكل المبكر أو الحاد للعضلات الفقرية.

- الانزلاق الغضروفي والضغط على الجذور العصبية.

- التليف العضلي المزمن.

- قصور المرونة العضلية .- شد وتمزق العضلات والأربطة العنقية. وللتقليل من ألم العنق في المنزل:

- الحفاظ على القوام في وضع مستقيم.

- تناول الأدوية تبعا لوصف الطبيب المعالج.

- مزاوله التمارين الرياضية كما حددت من قبل اختصاصي العلاج الطبيعي.

- استخدم الكمادات الباردة عند الألم الحاد، الكمادات الدافئة في حالة الألم المزمن، مع الحرص على عدم ملامسة الكمادات للجلد بشكل مباشر.

د. ياسر متولى

<http://yassermetwally.com>