

## 8 عادات تساعد في علاج آلام أسفل الظهر



ترجمة وتحرير: نون بوست

تعد آلام أسفل الظهر من المشاكل الصحية الشائعة التي يمكن الوقاية منها وتخفيفها. وكل ما عليك فعله هو الالتزام بجملة من العادات الطبية الفعالة التي من شأنها أن تساعدك على الاعتناء بصحة ظهرك.

عادة ما تزول آلام أسفل الظهر عند علاجها من قبل مختص. ولكن يمكنك أيضًا الحصول على راحة سريعة من خلال اتباع بعض العادات الصحية. ووفقًا لإحصاءات المعهد الوطني للاضطرابات العصبية في الولايات المتحدة، فإن 80 بالمائة من البالغين يعانون أو عانوا من آلام أسفل الظهر في مرحلة ما من حياتهم. ويعاني من هذه الحالة الرجال والنساء على حد سواء.

آلام أسفل الظهر: مشكلة تؤثر على حياتنا



يعتبر علاج آلام أسفل الظهر أمراً بالغ الأهمية لتحسين نمط عيشك، نظراً لأن هذه الآلام ستؤثر على قدرتك على أداء أنشطة بسيطة مثل الجلوس والاستيقاظ والمشي. وقد وجدت دراسة نشرت في المجلات الطبية البريطانية، أجريت في 187 دولة، أن آلام أسفل الظهر تعد من بين الأسباب الرئيسية للتغيب عن العمل، حيث يهدر سنوياً أكثر من 4 ملايين يوم عمل بسبب هذا الظرف الصحي. على الرغم من أن آلام أسفل الظهر تختفي عند علاجها، إلا أن عدم علاجها يمكن أن يؤدي إلى ألم مزمن. وتشير نفس الدراسة إلى أن 30 بالمائة من الحالات التي لا تعالج بشكل ملائم تصبح مزمنة، أو تشهد انتكاسة خلال سنة واحدة. وفي هذا الصدد، نشر مركز بوسطن الطبي بحثاً أثار قلقاً أكبر، إذ أفادت الدراسة بأن ألم الظهر الذي لم يحظ بالعناية اللازمة قد اقترن بموت 50 بالمائة من كبار السن الذين شاركوا في هذا البحث.

حسب مؤلف الدراسة إيريك روسين، فإن ”آلام أسفل الظهر قد تمنعك من ممارسة الأنشطة اليومية، لذلك يميل كبار السن إلى تجنبها لأنهم يخشون تفاقم حالتهم. ولكن العزوف عن ممارسة هذه الأنشطة يؤدي إلى زيادة الوزن أو تطور حالات صحية مزمنة أخرى قد تؤدي في النهاية إلى الوفاة المبكرة“.

عادات صحية أفضل للتقليل من مشاكل آلام أسفل الظهر

بالنظر إلى كل هذه الأسباب، من المهم علاج آلام أسفل الظهر في وقت مبكر وعدم تركها تزداد سوءاً. ومن المستحسن دائماً استشارة طبيب مختص. وبالإضافة إلى ما يخبرك به المختص، يمكنك أيضاً اتباع هذه التوصيات التي من شأنها توفير راحة سريعة لظهرك.

1. استخدم الضمادات الساخنة والباردة للآلام أسفل الظهر



الكمامات الباردة التي تستخدم خلال الـ 24 ساعة الأولى من الألم ستساعد على تقليل الالتهاب.

- ضع الثلج في كيس بلاستيكي ولفه بقطعة قماش أو منشفة رقيقة.

- ضع كيس الثلج المغطى على ظهرك لمدة عشر دقائق كحد أقصى.

- ثم، استرح لمدة عشر دقائق، ويمكنك وضعها مرة أخرى.

ينبغي ألا تستخدم الكمامات الساخنة خلال الـ 24 ساعة الأولى نظراً لأنها قد تزيد الالتهاب سوءاً. بعد ذلك، إليك ما عليك القيام به:

- ضع الماء الساخن في كيس ولفه في منشفة.

- ضع الكيس على ظهرك.

- دع الكيس في موضعه حتى يبرد.

2. لا تقضي الكثير من الوقت في السرير

يحذر المعهد الوطني للاضطرابات العصبية من أن النوم على السرير لفترات طويلة يمكن أن يزيد من آلام الظهر، وقد تكون له تأثيرات سلبية أخرى، مثل الاكتئاب، وجلطات الدم، وضمور العضلات.

تنصح كلية الطب بجامعة هارفارد بأن يقضي الأشخاص أقل وقت ممكن في السرير، وتحديدًا تجنب وضعية النوم على جانبهم. فضلاً عن ذلك، يجب أن يناموا رافعين سيقانهم وأن يضعوا وسادة تحت رؤوسهم وأخرى بين ركبتيهم. كما أن المراتب الصلبة أفضل من المراتب الناعمة لألم الظهر. قد يوصي طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي الخاص بك بالراحة في السرير، لكن يجب ألا تتجاوز الوقت الذي يخبرك به.

### 3. اتخذ وضعية الجلوس الصحيحة



إنّ اتخاذ الوضعية الصحيحة عند الجلوس مهم جدًا. إذا كنت تعمل جالسًا، فتأكد من أنّ مسند الظهر لديك ثابت ومستقيم قدر الإمكان ويشكل زاوية قائمة مع المقعد. حافظ على ظهرك مستقيمًا وباطن قدميك مسطحًا تمامًا على الأرض، مع إبقاء الركبتين متوازيتين مع الوركين. وإذا كنت تستعمل جهاز كمبيوتر، فإنه يجدر بك تعديل الشاشة لتكون في مستوى العين تمامًا، فلا يجب أن تكون أعلى أو أدنى، كما يجدر بك إبقاء لوحة المفاتيح قريبة منك حيث لا تحتاج لمدّ ذراعيك.

أما إذا كنت لا تستخدم جهاز كمبيوتر وعليك الكتابة، فحافظ على نفس الوضعية، الظهر المستقيم وتوازي الركبتين مع الوركين وباطن القدمين المسطح على الأرض. فضلًا عن ذلك، تجنّب إحناء ظهرك للائكاء على المكتب، أمّا إذا كنت بحاجة إلى قراءة شيء ما، فاحمل الكتاب أو الورقة على مستوى العين. وفي حال كنت تجلس على كرسي ذو ذراعين، فيجدر بك إبقاء ظهرك مستقيمًا أيضًا وتجنب الإئكاء عليه. وإن كنت تشاهد التلفاز أو تتحدث إلى شخص ما، فلا تُدر رأسك أو جذعك، بدلا من ذلك، اجلس مباشرة قبالة الشخص أو التلفاز للحفاظ على رأسك وجذعك مستقيمين.

### 4. تناول أطعمة صحية

في مقام أوّل، لا يجدر بك اكتساب الوزن أثناء التعرض لآلام الظهر، ذلك أن الوزن الزائد يضع المزيد من الضغط على ظهرك. وفي الحقيقة، تزيد الراحة والخمول من شهوات الطعام، لذلك من الأفضل مقاومة هذا الإغراء، وشرب الماء لأنه مفيد لصحتك. علاوة على ذلك، تساعد الأطعمة الغنية بالكالسيوم، مثل الفواكه الحمضية والحليب والجبن والزيادي والخضروات الخضراء مثل الكرنب والبروكلي، على تقوية العظام، ناهيك عن أن الأطعمة التي تحتوي على الفيتامين (د)، مثل السردين والسلمون والبيض، مفيدة.

## 5. مارس اليوغا



يمكن لبعض تمارين اليوغا أن تساعد في تخفيف آلام الظهر وتقوية العضلات. فقد أظهرت دراسة أجريت على 156 مريضاً أن اليوغا لها تأثير إيجابي على آلام أسفل الظهر. في المقابل، يجب عليك دائماً التحدث إلى طبيبك أو المعالج الطبيعي أولاً، ففي بعض الحالات، ونظراً لأن حالة كل شخص مختلفة، يمكن أن تؤدي ممارسة اليوغا إلى تفاقم المشكلة. على نحو خاص، كان هذا هو الحال بالنسبة لـ 12 شخصاً شاركوا في هذه الدراسة.

6. تجنب الانحناء أو إحناء ظهرك

عند القيام بأنشطة مثل الكنس أو المشي أو الطهي أو أي نشاط مشابه، تجنب الإنحناء أو إحناء ظهرك بأي شكل من الأشكال. حاول الحفاظ على وضع مستقيم في كل الأوقات.

7. لا تقف على أطراف أصابعك



إذا كنت بحاجة إلى الوصول إلى شيء عالٍ، فابحث عن كرسي أو شيء آخر لتقف عليه. لا تقف على أطراف أصابعك، لأن هذا يزيد الضغط على عضلات العمود الفقري والظهر.

#### 8. تجنب رفع الأغراض الثقيلة

من الشائع جدًا أن تضطر إلى رفع الأغراض الثقيلة طوال اليوم، سواء كان ذلك حقيبة الكمبيوتر أو حقائب التسوق. في هذه الحالات، يجب أن تبحث عن شيء يخفف وزن حملك، مثل حقيبة مع حزام أو عربة تسوق. في الأغلب، عند دفع العربة، تأكد من أن المقبض بطول الذراع وأنت لا تنحني عليه. اتبع هذه التوصيات أثناء القيام بعلاج إعادة التأهيل الموصى به من قبل طبيبك، حينها ستري مدى سرعة تخفيفها لآلام أسفل الظهر، وستكون قادرًا على منع هذا الألم من أن يزداد سوءًا أو من أن يصبح مزمنًا.

المصدر: ستيب تو هيلث