

دليل

التعامل والوقاية من آلام الظهر



لكل من يعاني
من آلام أسفل
الظهر...

نقدم لك هذا الدليل الذي سيساعدك على معرفة



4 ما هو الألم؟

5 أسباب آلام أسفل الظهر

7 تمارين تساعدك على التعايش مع آلام أسفل الظهر

17 سلوكيات تقيك من آلام أسفل الظهر

5 تمارين لإطالة العضلات

5 تمارين لتقوية العضلات

28 الأسئلة الشائعة

متى يصنف ألم الظهر على أنه مزمن؟

هل يوجد علاج نهائي لآلام أسفل الظهر؟

متى تكون آلام الظهر إشارة حمراء؟

لآلام أسفل الظهر تأثير كبير على جوانب الحياة للفرد
وبما فيها الحياة اليومية والمهنية والاجتماعية، ولكن
توجد العديد من الحلول التي من الممكن العمل بها
للوقاية أو التخفيف من هذه الآلام.. ستجدها في
صفحات هذا الدليل..



ما المقصود بالألم؟

يعد الألم كنظام إنذار من الجهاز العصبي يُشير على وجود تلف فعلي أو محتمل في الأنسجة، وهي تجربة معقدة تختلف مسبباتها من شخص لآخر، حيث تُكون لدى الشخص شعور غير سار مثل الوخز أو الحرق في منطقة ما في جسده، وذلك قد يحد من قدرة الفرد على اتباع نمط حياته اليومي.

أنواع الألم

{ الألم المزمن }

تستمر الاستجابة لفترات طويلة وعادة ما يستمر لفته أكثر من 3 شهور.

{ الألم الحاد }

استجابة طبيعية لإصابة أو حالة طبية، تبدأ بشكل مفاجئ وعادة ما يستمر لفترات قصيرة.

معظم الأشخاص في فترة ما من حياتهم سيعيشون تجربة آلام أسفل الظهر، لذلك لا تقلق فليس أي ألم مؤشر على وجود ضرر فعلي.. فنسبة الضرر الفعلي والخطير لا يتجاوز **2%** وهي من أعراضها المؤشرات الخطيرة المذكورة في صفحات الدليل.

أسباب آلام أسفل الظهر

قد تعود الآلام لعدة أسباب منها إصابة أو ضعف في العضلات والأربطة والمفاصل التي تدعم الظهر، ولكن
الأسباب الأكثر شيوعًا



وهناك بعض الأمراض المرتبطة بآلام الظهر، منها:

- 3 عرق النسا أو الجنف أو الدسك.
- 3 التهاب المفاصل ومنها هشاشة العظام.
- 3 آلام ناتجة بسبب عضو آخر مثل: وجود حصوات في الكلى.
- 3 التهابات أو عدوى أو كسر يسبب ضغط على أعصاب العمود الفقري.

واحد من أكثر الأسباب شيوعًا لزيارة الطبيب عالميًا،
هي آلام أسفل الظهر ومن المتوقع أن تزيد
الحالات إلى

مليون
حالة

800+

بحلول عام

2050

لذا معرفتك لكيفية الوقاية منها وطريقة التخفيف
من آلامها تساعدك على قدرة التعايش معها
والرفع من جودة حياتك ...

نقدم لك

7 تمارين

تساعدك على

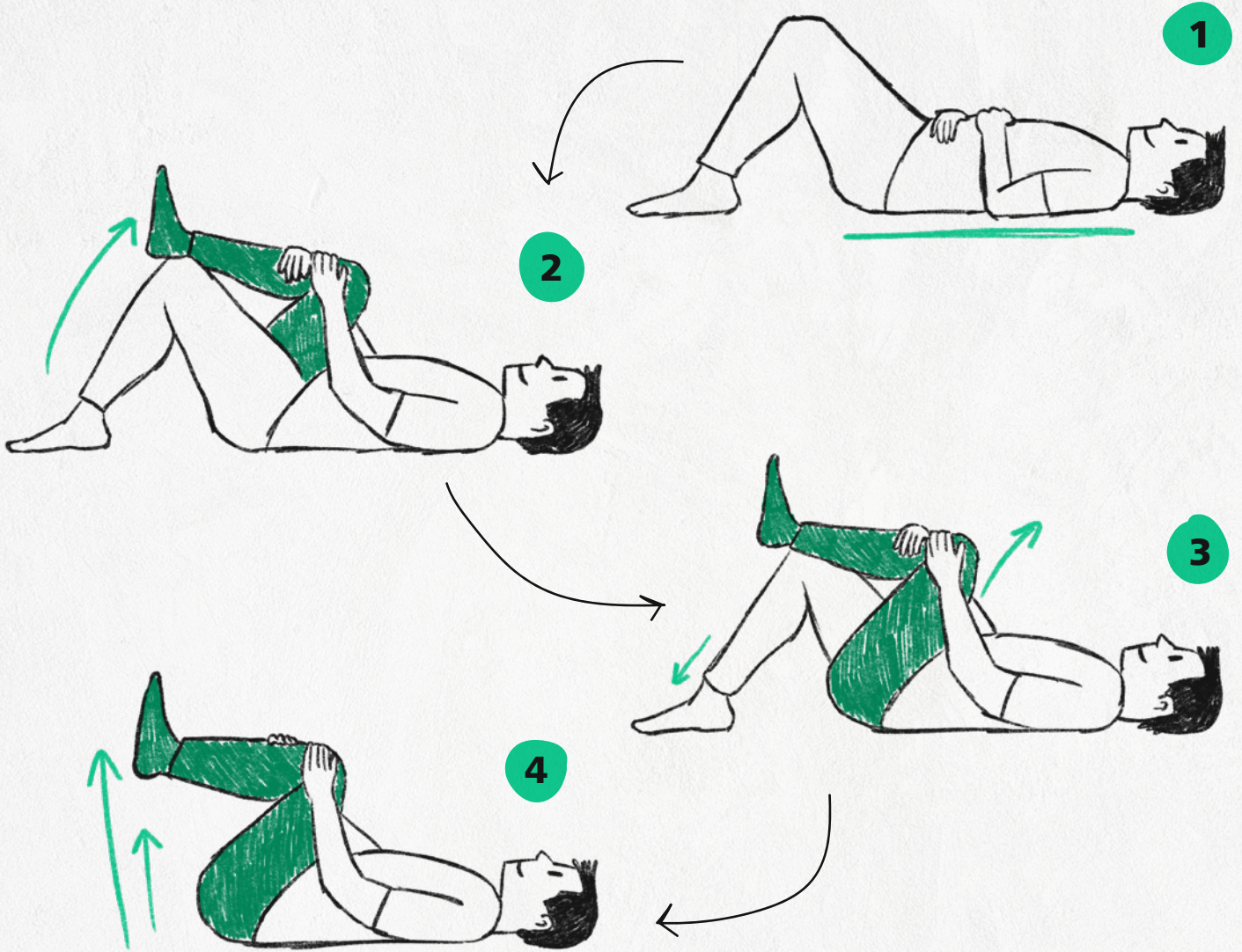
التعايش مع آلام الظهر

حيث أن آلام أسفل الظهر قد يعاني منها أي فرد بشكل يومي والالتزام بممارسة التمارين تعمل بزيادة القدرة على التخفيف والتعايش مع هذه الآلام.

تحذير في حال كنت تعاني من إصابات في الظهر استشر طبيبك قبل ممارسة التمارين



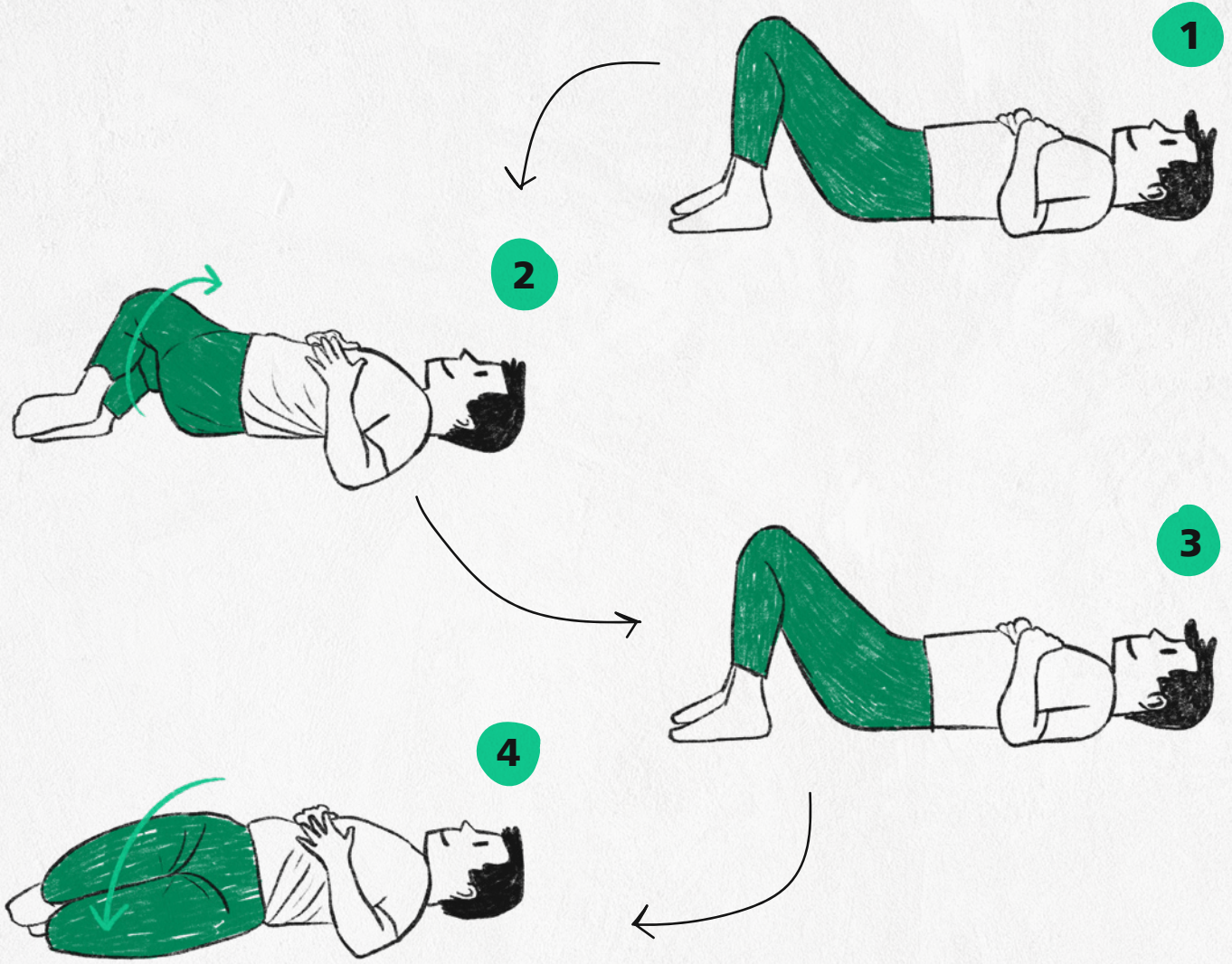
تمارين الاستطالة بدفع الركبة للصدر



استلق على ظهرك مع رفع ركبتيك إلى صدرك مع شد العضلات في بطنك، واستمر لمدة 5 ثوانٍ، وكرر التمرين 3 مرات لكلا الساقين.

يساعد على تخفيف العضلات المشدودة في منطقة الورك وأسفل الظهر كما يزيد مرونتها

تمرين استطالة لأسفل الظهر

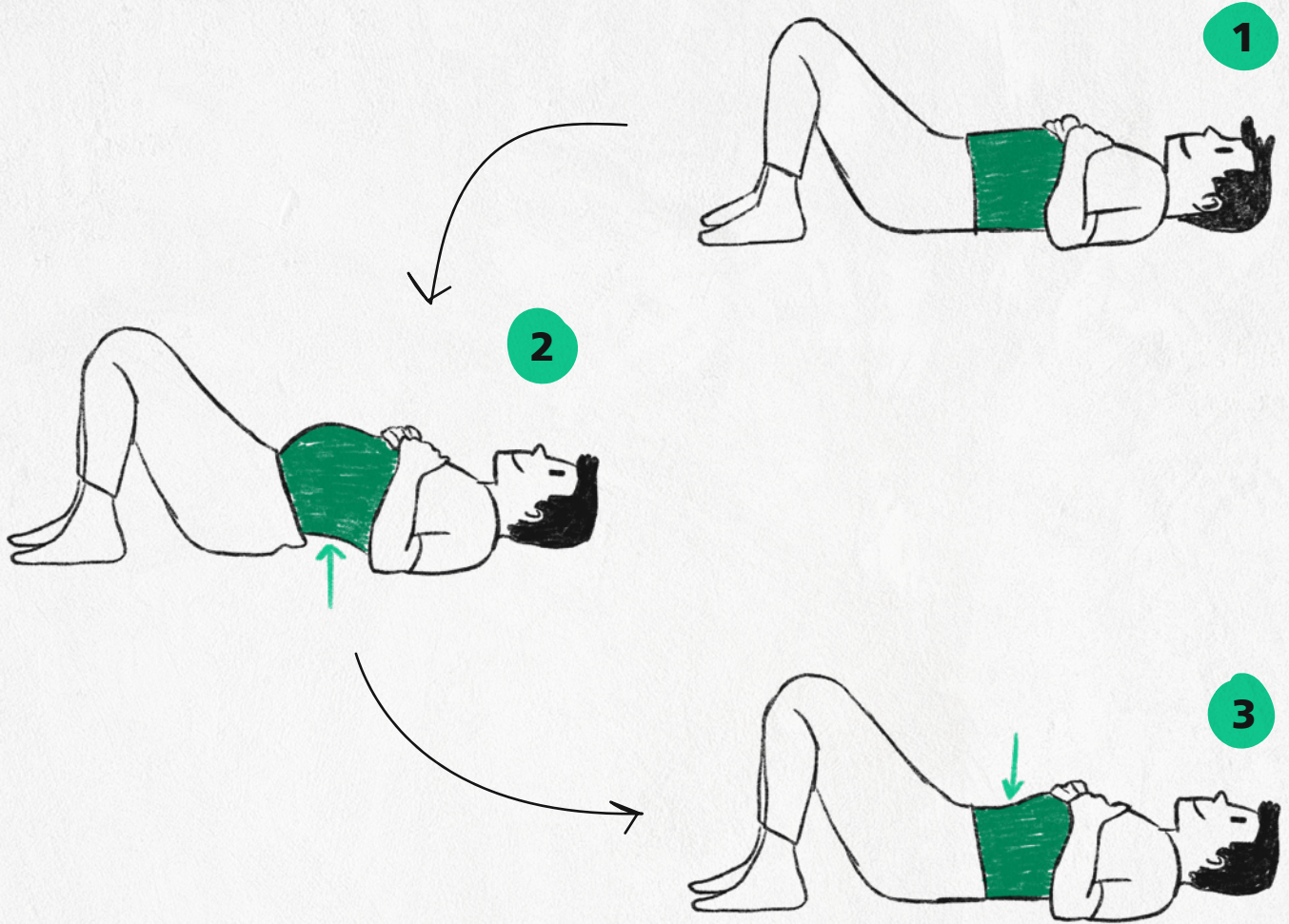


استلق على ظهرك وثبت كتفيك على الأرض مع ثني الركبتين، قم بلف
ركبتيك من جهة لأخرى بزاوية 45 درجة واستمر إلى 5 - 10 ثوانٍ، وكرر
التمرين 3 مرات لكلا الجهتين.



{ يساعد على تخفيف الجهد والضغط على منطقة أسفل الظهر }

تمرين تحسين مرونة أسفل الظهر

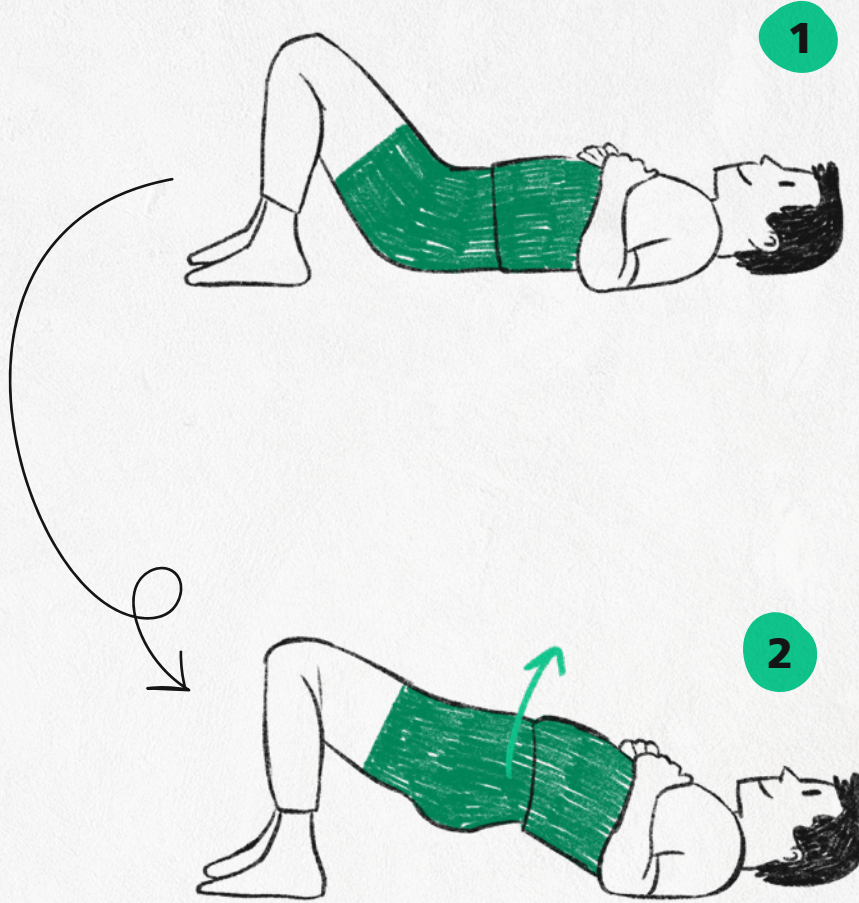


استلق على ظهرك واثني ركبتيك، شد عضلات بطنك وارفع أسفل ظهرك لـ 5 ثوانٍ، ارجع ظهرك إلى الأرض مع شد عضلات بطنك واستمر لـ 5 ثوانٍ. لنتائج أفضل ينصح بتكرار التمرين تدريجيًا خلال اليوم.



{ يساعد على تقوية عضلات البطن مما يساعد على تخفيف الآلام على أسفل الظهر }

تمرين الجسر

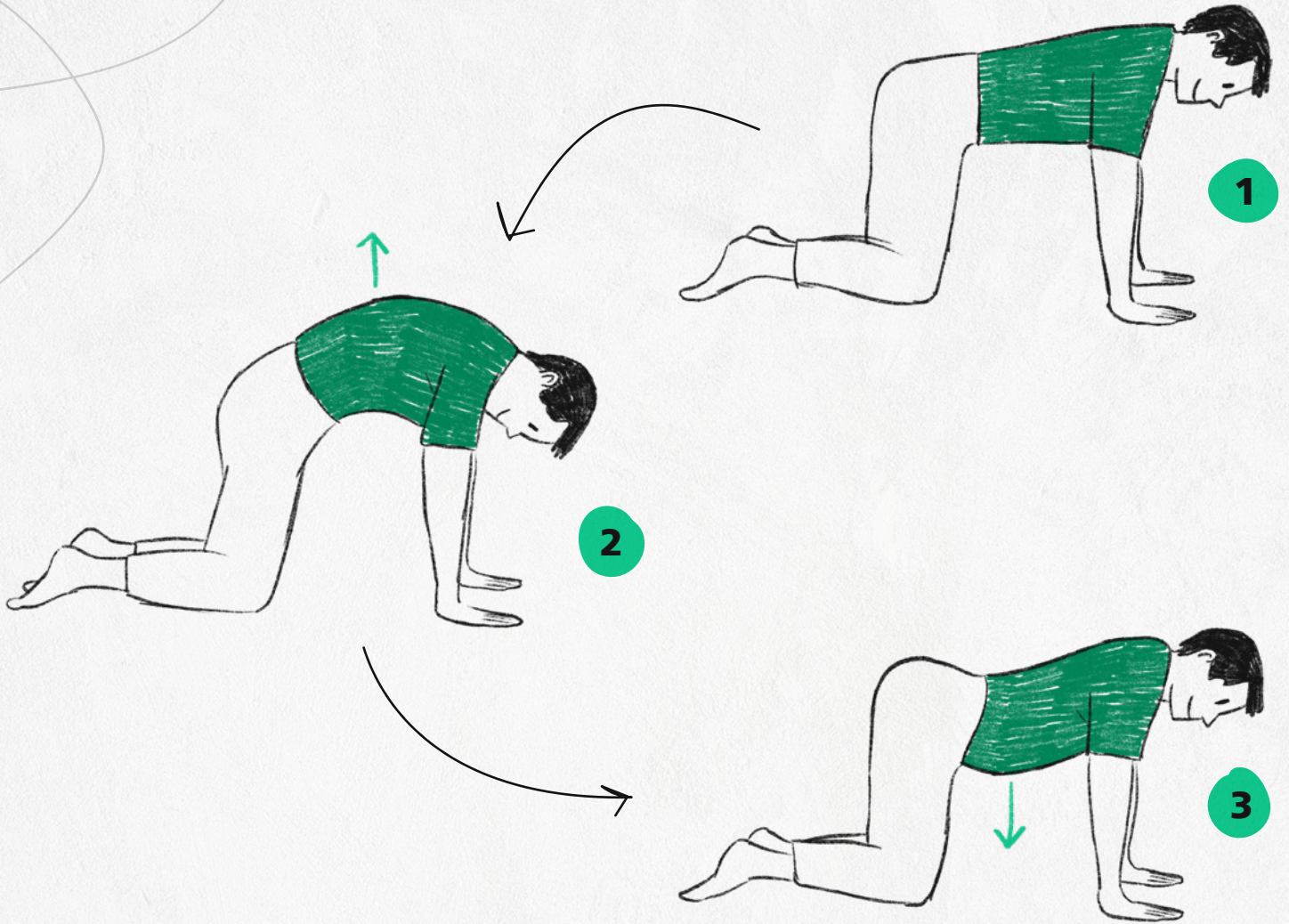


استلق على ظهرك واثني ركبتيك مع شد عضلات بطنك ووركك، ثم ارفع وركيك مع ركبتيك إلى الأعلى، حاول البقاء على هذه الوضعية لمدة كافية لأخذ نفس عميق 3 مرات، وكرر التمرين 5 مرات، وتدرّجًا زد الكرات خلال يومك للحصول على نتائج أفضل.



{ يساعد على تقوية العضلات في الجزء السفلي من الجسم والوركين }

تمرين الاستطالة بطريقة القطه

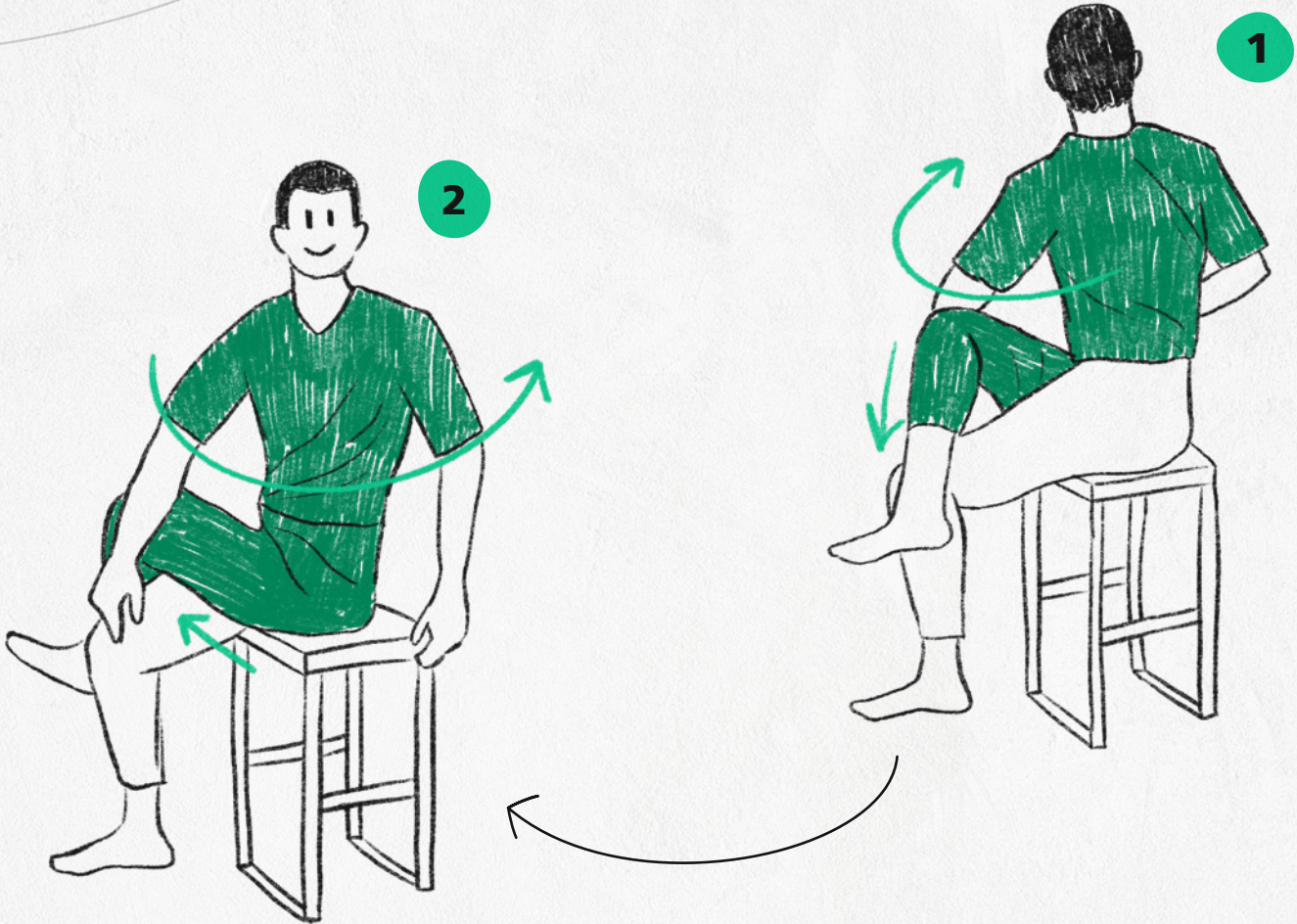


ثبت كفيك وركبتيك على الأرض ثم شد بطنك للداخل مع رفعه للأعلى وضع رأسك للأسفل، بعد ذلك ببطنك وظهرك وبطنك يسترخيان مع رفع رأسك قليلاً للأعلى. للحصول على نتائج أفضل، كرر التمرين 3 - 5 مرات مرتين في اليوم.



{ يساعد على زيادة المرونة في الظهر ومنطقة الرقبة والكتفين والصدر. }

تمارين الاستطالة لأسفل الظهر أثناء الجلوس

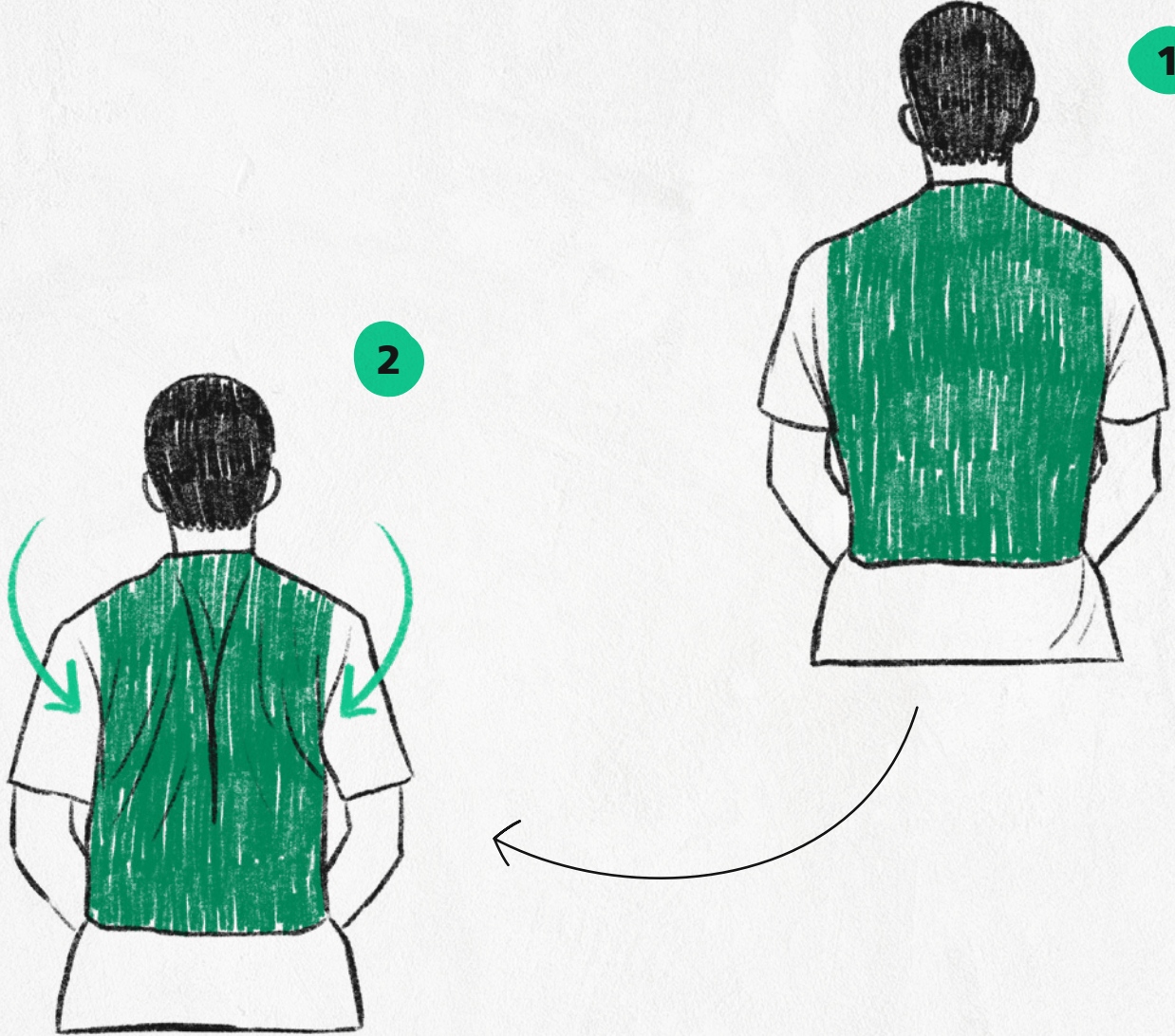


اجلس على كرسي دون أذرع، وضع الساق اليمنى على اليسرى وثبت المرفق الأيسر على الجزء الخارجي من ركبتك اليمنى ثم لف جسمك وهو مشدود إلى الجانب. استمر لمدة 10 ثواني و للحصول على نتائج أفضل، كرر التمرين لكلا الجهتين لمدة 3-5 مرات مرتين يوميًا.



{ يساعد على تخفيف الجهد والضغط على منطقة أسفل الظهر }

تمرين الأكتاف



قم بالجلوس بشكل مستقيم على كرسي دون أذرع، وقم بضم كتفيك معًا وابقى هكذا لمدة 5 ثواني وكرر التمرين لمدة 3-5 مرات مرتين يوميًا للاستفادة.

يساعد على تقوية العضلات بين الكتفين

كرر تمارين الإطالة والتقوية خلال أوقات متفرقة
من اليوم بزيادة عدد المرات تدريجيًا ..

في حال استمر الألم تواصل مع طبيبك

مارس التمارين بسهولة
عن طريق مشاهدة الفيديو

اضغط هنا

لتخفيف ألم وتورم العضلات استخدم

كمادات باردة

مفيدة للآلام الحادة
المفاجئة



لتخفيف تصلب المفاصل أو تشنجات العضلات استخدم الكمادات الحارة

مفيدة للآلام المزمنة
المستمرة

سلوكيات تقيك من آلام أسفل الظهر

اهتم بصحتك وتفادي الإصابة بآلام أسفل الظهر من خلال

تقوية عضلات الظهر

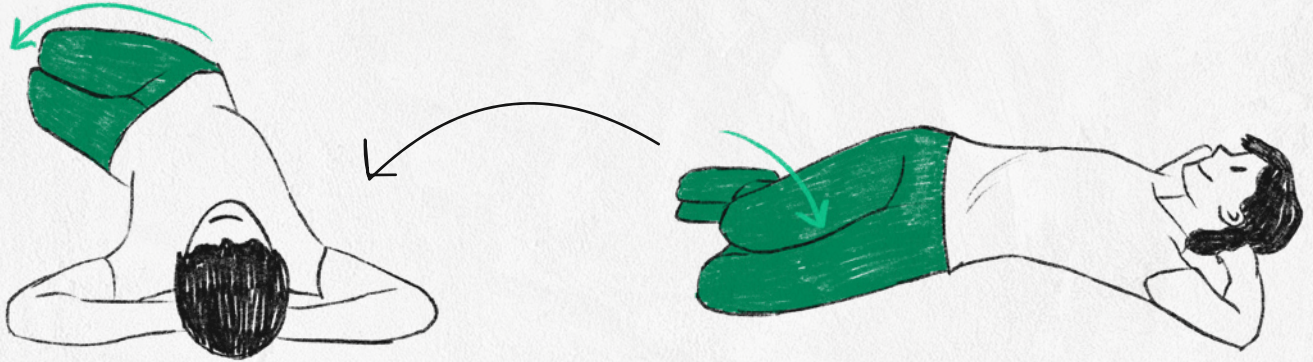
الحصول على النشاط البدني الكافي بممارسة الرياضة التي تفضلها.

ممارسة تمارين تقوية وإطالة للعضلات على الأقل مرتين في الأسبوع، التي تعمل على تقوية العضلات الرئيسية (الساق والورك والظهر والصدر والبطن والكتف والذراع).

5 تمارين لإطالة العضلات

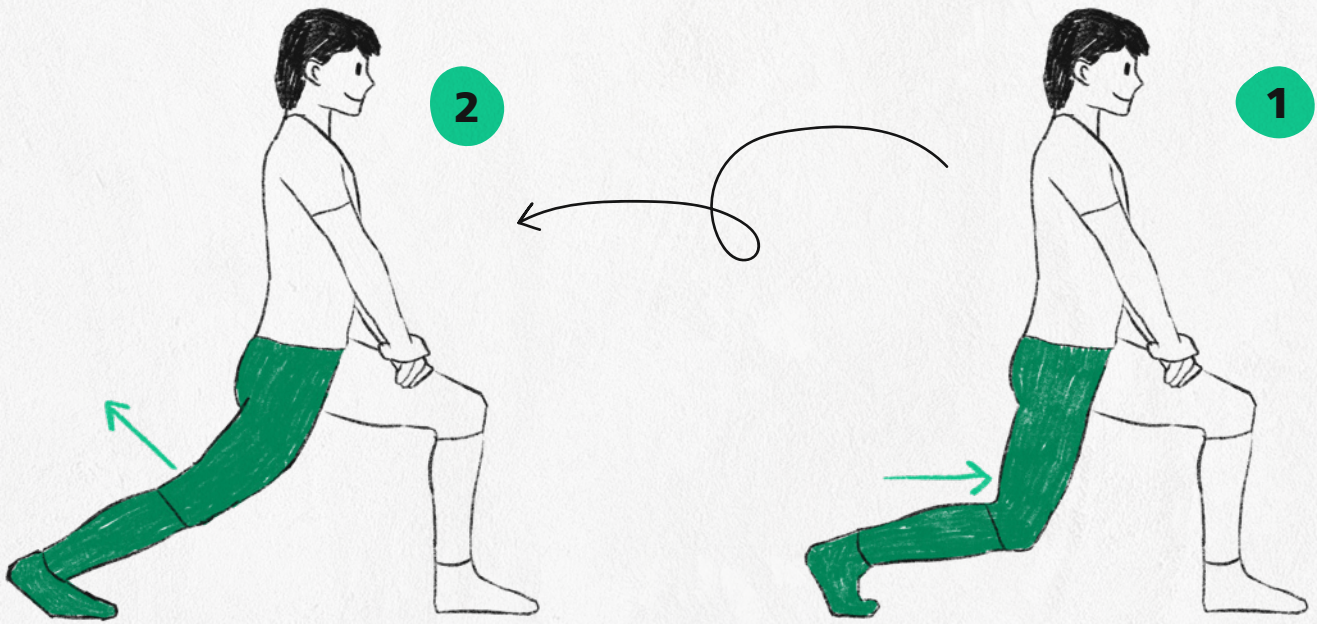
تمارين الإطالة تزيد من مرونة العضلات وحركة المفاصل وتحافظ على قوة وصحة جسدك، حيث عدم الحرص على ممارستها تزيد من تعرضك لآلام المفاصل وإجهاد وضعف العضلات

تمرين لإطالة عضلات الظهر



تمدد على الأرض وضع يديك خلف رأسك. قم بثني ركبتيك ولفها إلى جهة اليمين مع إبقاء قدمك ملاصقة للأرض وابقى على هذه الوضعية لمدة 10 ثواني، وقم بتكرار الحركة 3 مرات لكلا الجهتين.

تمرين لإطالة عضلات الفخذ الأمامية والبطن



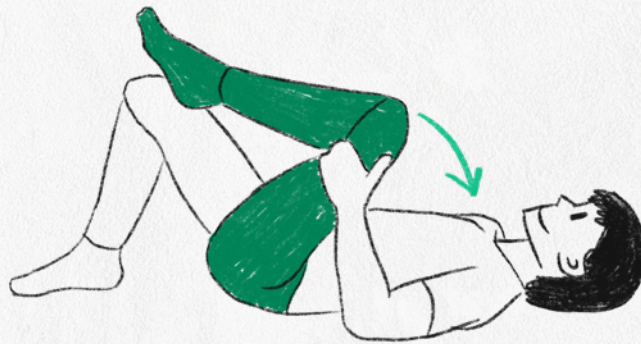
قدم رجلك للأمام واثني الأخرى للخلف وابدأ برفع ركبتيك للأعلى مع توجه جسمك للأمام، واستمر لمدة 5 ثواني وكررها 3 مرات لكلا الساقين.

تمرين لإطالة العضلات الأمامية للفخذ



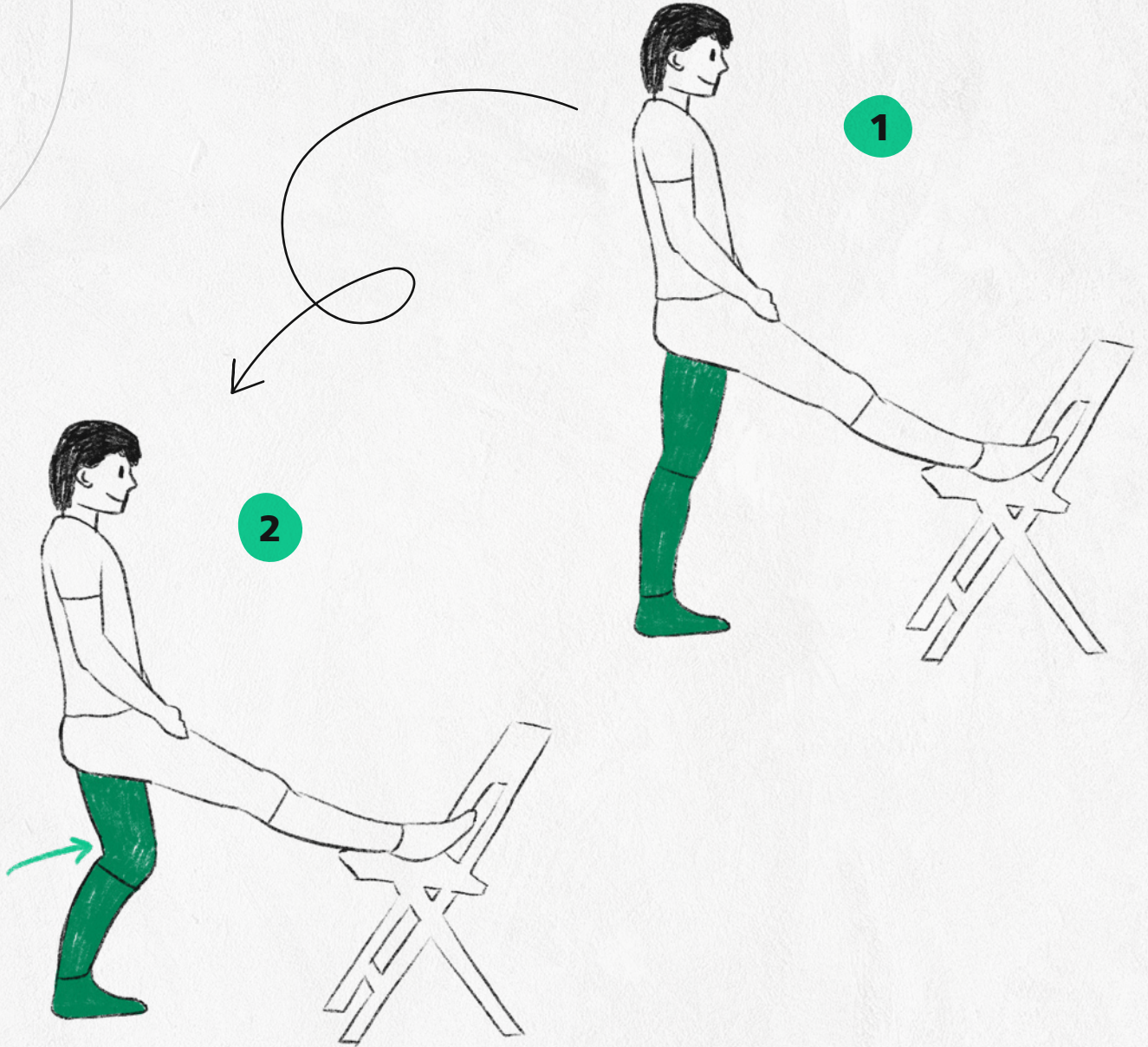
قف على رجل واحدة وثبت نفسك بيدك على الجدار واثنى رجليك للأعلى واستمر لمدة 10 ثواني، وكررها 3 مرات لكلا الساقين.

تمرين لشد العضلات السفلية



استلقي على ظهرك وارفع إحدى ركبتيك إلى صدرك لمدة 5 ثواني، كرر التمرين 5 مرات لكلا الساقين.

تمرين لإطالة أوتار الركبة



ثبت نفسك على قدم واحدة وارفع الأخرى على الكرسي واجعلها مستقيمة مع ثني ركبة القدم الخلفية للأمام، واستمر لمدة 5 ثوانٍ وكررها 3 مرات لكلا الساقين.

5 تمارين لتقوية العضلات

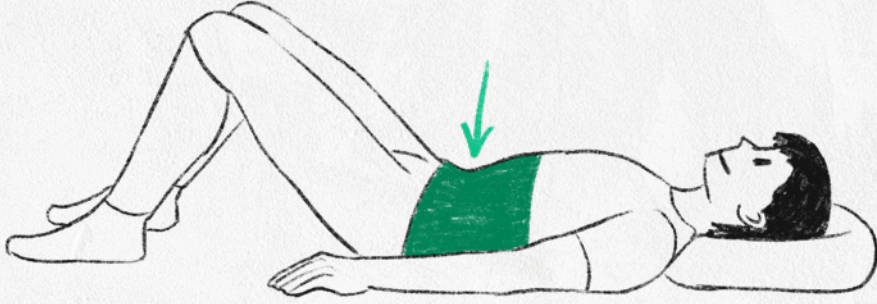


تمرين لشد عضلة الأرداف



استلق على بطنك مع ثني قدم للأعلى مع رفعها بعيدًا عن الأرض واستمر لمدة 8 ثوانٍ، وكرر التمرين 5 مرات لكلا الساقين.

تمرين لتقوية العضلات حول الحوض



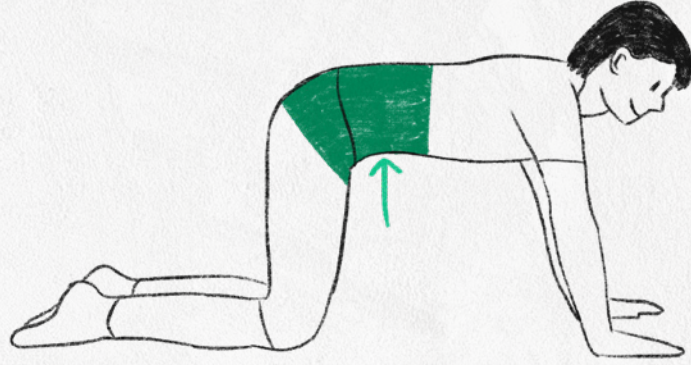
استلق على ظهرك مع ثني ركبتيك وقم بشد عضلات بطنك لمدة 5 ثوانٍ، كرر التمرين 5 مرات.

تمرين لتقوية عضلات البطن



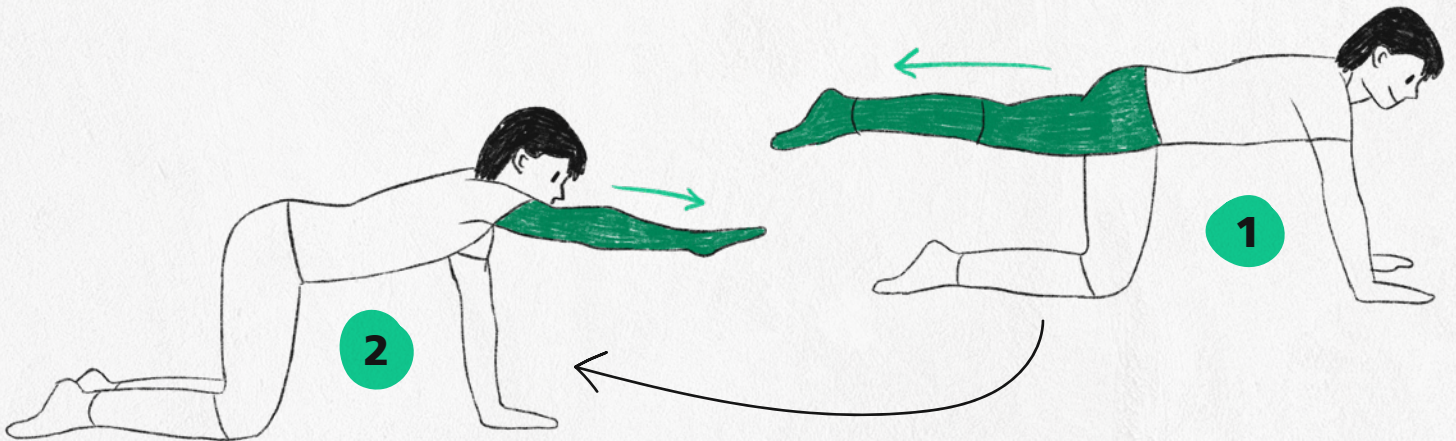
استلق على بطنك مع تثبيت الأذرع على جانبي جسدك، مع شد عضلات بطنك للداخل لمدة 5 ثوانٍ، كرر التمرين 3 مرات خلال اليوم وزد المدة تدريجيًا وحاول القيام بهذا التمرين خلال الوقوف أو المشي.

تمرين لشد عضلة البطن التي تدعم أسفل الظهر



ثبت كفيك وركبتيك على الأرض مع شد عضلات بطنك للأعلى مع انحناء بسيط في منطقة أسفل الظهر واستمر لمدة 10 ثوانٍ وبعد ذلك اجعل عضلات بطنك تسترخي تمامًا، كرر هذا التمرين 10 مرات.

تمرين يساعد على دعم عضلات أسفل الظهر



ثبت كفيك وركبتيك على الأرض واجعل ظهرك مستقيم. ارفع يدك إلى الأمام لمدة 10 ثوانٍ، كرر التمرين 10 مرات لكل الذراعين. ثم ثبت كفيك وركبتيك على الأرض واجعل ظهرك مستقيم. ارفع ساقك إلى الخلف لمدة 10 ثوانٍ وكرر التمرين 10 مرات لكل الساقين.

مارس التمارين بسهولة
عن طريق مشاهدة الفيديو

اضغط هنا

تذكرا!

الاستلقاء على السرير لفترات طويلة يزيد من
سوء الحالة، لذا احرص على اتباع نمط حياة
صحي مليء بالنشاط

ممارسة هذه التمارين لا تتطلب أي أدوات أو أجهزة
وبإمكانك ممارستها في أي وقت ومكان..

اجعل لها جزء في جدول يومك..



للوقاية من آلام الظهر في العمل

الجلوس على المكتب يشغل وقت طويل من يومك، لذا



اختر كرسي مناسب يدعم أسفل
الظهر وثبته ليصبح مستوى
الركبتين على مستوى الورك

عند العمل لفترات طويلة احرص على
تغيير وضعية جلوسك وأخذ فترات راحة
كل 20 دقيقة وتوقف لمدة 8 دقائق
وتحرك لمدة دقيقتين

تذكر لا يوجد جلسة صحيحة

للوقاية من الإصابات في النادي

تجنب الإصابات عند رفع الأثقال باستشارتك لمدرّب



احرص على القيام بتمارين
الإحماء قبل البدء وتمارين
الإطالة بعد الانتهاء

تأكد أن ترفعها بشكل
سليم لا يضر ظهرك

اجعل مصدر قوتك لرفع
الأثقال قدميك وليس ظهرك



الأسئلة الشائعة

متى يصنف ألم الظهر على أنه مزمن؟

هناك نوعين من آلام الظهر:

آلام حادة: تصنف بأنها قصيرة المدى أي تستمر لأيام معدودة، تحدث بسبب إصابة أو سقوط أو رفع وزن ثقيل.

آلام مزمنة: تصنف على أنها طويلة المدى أي تستمر لمدة أشهر، قد تحدث بسبب حادث أو حالة صحية معينة.

هل يوجد علاج نهائي

للآلام أسفل الظهر؟

يعتمد علاج آلام أسفل الظهر على طبيعة الألم، ففي حال كانت الآلام بسيطة فقد تزول بعد مرور الوقت والالتزام بنمط حياة صحي أما في الحالات المزمنة يكون علاجها باتباع خطة علاجية مع ممارسة تمارين الظهر.

متى تكون آلام الظهر دلائل خطيرة؟

يجب عليك استشارة الطبيب عند مواجهة إحدى الأمور التالية:

لديك أعراض مصاحبة للألم، مثل: الحرارة أو نقص في الوزن أو تعاني من وخز وتنميل في الساقين أو حتى مشاكل في الأمعاء والمثانة.

لديك تاريخ مرضي بالسرطان أو كنت عرضة لعدوى أصابت العمود الفقري.

تعاني من هشاشة العظام.

ألم مستمر قد يتسبب في إيقاظك من النوم.



زُر دليلك الصحي

للاطلاع على الأدلة التوعوية السابقة

اضغط **هنا** لمشاركة
هذا الدليل على الواتس اب

اضغط **هنا** لمشاركة
هذا الدليل على إكس

لمعلومات أكثر قم بزيارة حساباتنا

