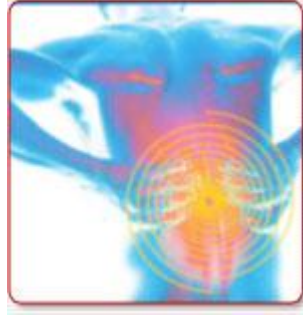


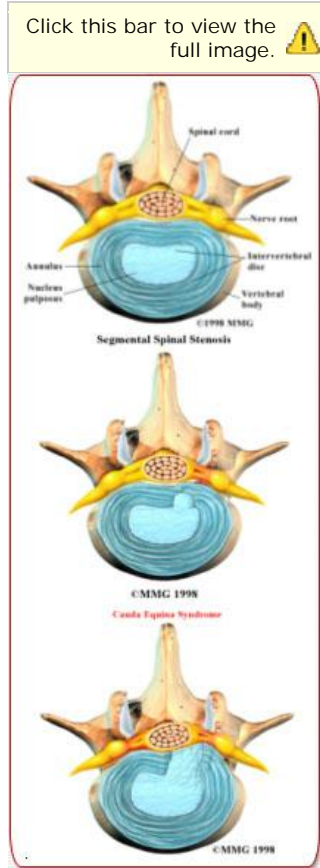
الام اسفل الظهر .. انزلاق الفقرات .. الدسك .. هل تعلم بانها ممكن ان تحدث في اي لحظة؟؟ كيف تتجنبها؟؟



الذين يراجعون عيادات العظام يشكون من آلام أسفل الظهر.. وقد نسمع الكثير من التسميات مثل الدسك او انزلاق الفقرات وغيرها .. فما هي

ما هي :-

- 1- إجهاد عضلي.
- 2- تمزق في عضلات أسفل الظهر.
- 3- انزلاق غضروفي (وهو من أكثر المسببات لآلام الظهر)
- 4- انزلاق فقرات العمود الفقري (انظر الرسمه)



5-

6-التنه

وما هي الأعراض؟

آلام موضعية في أسفل الظهر، وقد تنتشر هذه الآلام للأطراف السفلية(عرق النسا)، مع حدوث تنمل و/أو ضغط في عضلات فإذا كانت هذه الأعراض موجودة كانت دليلاً على وجود الانزلاق الغضروفي مع

ما هو عرق الذئ

هو عرض يطلق على آلام تمتد من الظهر الى الرجل وهو بسبب ضغط الغضروف المنزلق على بداية هذا

كيف نتأكد من سبب (تشخيص) آلام أسفل الظهر؟

- 1- شكوى المريض ووصفه الدقيق للأعراض.
- 2- المريض سريراً.
- 3- تحاليل الدم.
- 4- الأشعة العادية والمغناطيسية.

ما هي طرق العلاج؟

- 1- الآلام العضلية: راحة في السرير مع استخدام مسكنات وعلاج طبيعي.
- 2- % المرضى يستجيبون للعلاج التحفظي (أدوية مسكنة، وعلاج طبيعي، وتخفيف الأعمال المجهدة).
التالية:
- 1- انزلاق كبير يؤدي إلى حبس البول وضعف كلتي الرجلين.
- 2- عدم استجابة المريض للعلاج التحفظي الكافي لمدة 6 أسابيع.
- 3- ضعف أعصاب في ازدياد.
- 4- نوعية حياة المريض الخاصة والعملية .

كيف يمكن تجنب الإصابة بالآلام الظهر

- 1- الأغراض بالطريقة الصحيحة (عمودياً وليس بالانحناء)

Click this bar to view the full image. ⚠



- 2- لجلسة المستقيمة على الكرسي وكرسي السيارة واستخدام الكرسي الصحي.



- 3- النوم على أحد الجانبين بفرش صحي.
- 4- تخفيف الوزن إذا كان زائداً.
- 5- العمل اليومي بدون انحناء قدر المستطاع.



.....

تحياتي لكم .. والله ولي التوفيق..