

كل ما يخص آلام الظهر 'موضوع علمي متكامل'



ألم الظهر ليس مرضاً بقدر ما هو عرضاً ينتج عن أنماط عديدة يتبعها الشخص في حياته، وقد لا ينجح الطب في تشخيص الأسباب لحوالي **85%** من الأشخاص التي تعاني من أعراض هذه .
تحتل آلام الظهر المرتبة الثانية بعد نزلات البرد الشائعة
يصنف الأطباء عادة آلام الظهر إلى: آلام ظهر حادة إذا استمرت لأقل من شهر، وآلام ظهر إذا استمرت لفترة أطول من شهر..

الظهر:

1- بما أن ألم الظهر عرضاً، فإن الألم قد يظهر بسبب وجود اعتلال في أعضاء أخرى يمتد تأثير الألم فيها إلى الظهر (**Referred pain**)
2- اضطرابات البطن مثل التهاب الزائدة الدودية، أمراض الكلى، عدوى المثانة، اضطرابات المبايض وتضخم الأوعية الدموية .. (**Aneurysms**) المزيد عن الإسعافات الأولية الدودية

3- الأورام قد تكون مصدراً لآلام الهيكل العظمي.

(**Osteomyelitis, Sacroiliitis**)

4-

أثناء الليل أو أثناء الجلوس أو الوقوف لفترة طويلة من الزمن.

5- (**Nerve root syndrome**) ، وتتمثل الأعراض كأن هناك لمس في العصب نتيجة نتوء في الديسك بين عظام الظهر السفلية. وعصب النسا هو مثال وآلام الملامسة هذه تكون حادة ومحددة في مكان واحد وتؤدي إلى تميل التي يصل إليها العصب المتأثر .

6- (**Fibromyalgia**) ، تحدث فيها آلام لحوالي

لمسها (**Trigger point**) ، وإحداهما تلك التي توجد في منطقة الظهر السفلية. من أعراضها العامة هو لتيبس، الإرهاق وآلام العضلات.

7- (**Myofasical pain**) حيث يفقد الإنسان قدرته على تحريك مجموعة العضلات المتأثرة،

ويمتد الألم أيضاً إلى العصب المحيط. بوسع الشخص التخلص من هذه الآلام إذا قام التمارين

8- (Musculoskeletal pain syndrome) (Fibromyalgia) (Myofasical pain). يؤدي إلى حدوث آلام الظهر، ومنها :

9- (Cauda equine syndrome)، وهي حالة طبية طارئة، حيث تتمدد مادة الديسك في قناة العمود الفقري الأعصاب. ولهذا يشعر الشخص بالآلام وفقد الإحساس واضطراب في الأمعاء يؤدي إلى

10- (Spinal stenosis)، يحدث ذلك

عندما يفقد (Intervertebral discs) الرطوبة والحجم نتيجة لتقدم العمر، وبالتالي قلة المسافات بين (Discs). حدوث إصابة ثانوية تحت مثل هذه الظروف يؤدي إلى حدوث التهاب ولمس العصب الذي ينجم عنه ازدياد الحالة سوءاً، وظهور اضطرابات أخرى من الديسك. (Disc rupture)

11- (Spinal degeneration)، انحلال العمود الفقري والسبب فيه التغيرات في (Disc) الظهر مما يؤدي إلى ضيق قناة العمود الفقري. هذه التغيرات ينتج عنها أعراض تظهر عند الفحص بأشعة إكس. الشخص الذي يعاني من انحلال العمود الفقري قد تظهر عليه الأعراض التالية:

تبيس في الصباح

أو آلام عند الوقوف لفترة طويلة من الزمن

المشي لمسافات قصيرة.

12- (Herniated discs)، تنشأ هذه الحالة

(Spinal discs) إلى الانحلال أو يقل سمكها. والجزء المركزي اللين الذي

يشبه الجيلي من الديسك ينتأ من التجويف المركزي

ويلامس العصب. تبدأ (Intervertebral discs)

ونجد أن هذه الحالة منتشرة بين حوالي / البالغين الذين يبلغون من العمر أكثر من () % المصابة يحدث معها أعراض لمس العصب

(Nerve impingement/ nerve is touched)

*أعراض آلام الظهر:

-حدوث الألم في الجزء السفلي من الظهر، وهو

الجانبيين.

- سوءاً أثناء الليل أو بالجلوس لفترة طويلة في السيارة 'رحلة طويلة بالسيارة'.
- قد يكون هناك تنميل أو ضعف في جزء من الأرجل، الذي يستقبل الإشارات العصبية

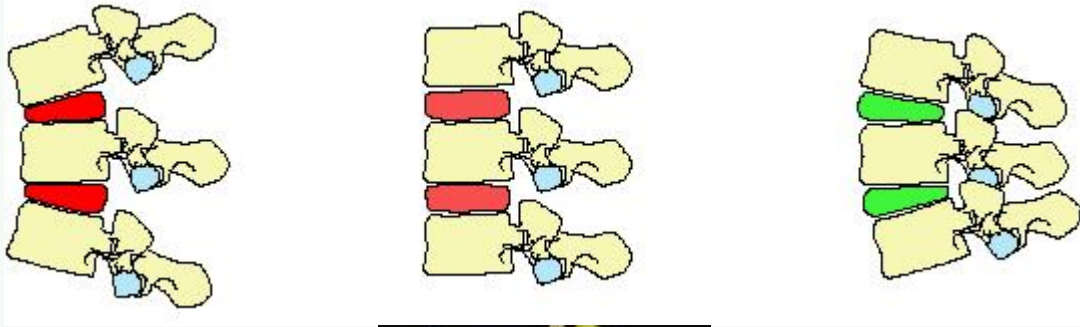
وهذا يحدث عندما يكون العصب الأول (First sacral nerve)

لأعلى وهذا ناتج

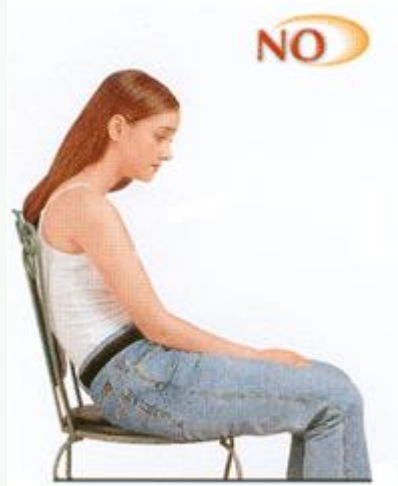
:

(Fifth lumbar nerve)

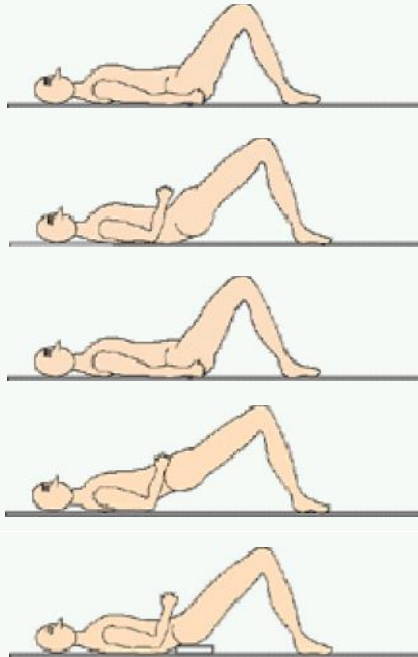
هذه صور توضح كيفية حدوث الإنضغاط للعصب فى اوضاع مختلفة...

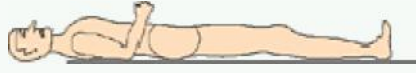


لذلك اتمنى منكم أن تصححو جلستكم هكذا حتى لا ينضغط العطب ويتعطل كل ..



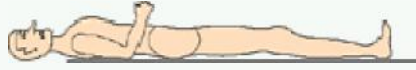
وهذه تمارين تأهلية بسيطة فى الشكل كبيرة فى المعنى حاول القيام بها و لو مرة يوميا



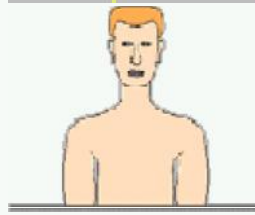
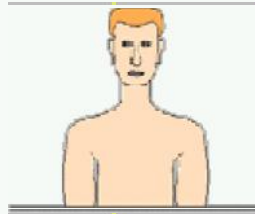
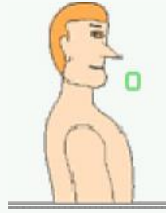


تنسو ان افضل وقت للتمارين بعد صلاة الفجر حيث يكثر غازالأوزون الطبيعي و الذى يؤثر

حيث ان الأوزون فى العيادات مصنع و ليس طبيعيا مثل الأوزون الموجود قبل شروق الشمس
اكيد انك اجهدت رقبتك من كثر المطالعة للكمبيوتر و هذة تمارين تحافظ عليك و تعطى رقبتك
و جمال طبيعى داخلى و للجلد ايضا ،، فقط استلقى و كررها ببطى
وضع فبالبداية



تمارين مفيدة جدا لأزالة الألم و تقوية العضلات



و الان تمارين البطن البسيطة



و اخير اخوانى و اخواتى اليكم الحقيقة الجميلة فى

صلاتنا نحن المسلمين هى افضل برنامج علاجى و وقائى لمشاكل الجسم عامة و
- سواء كل حركات الصلاة او بعضها فهي مفيدة و يكفى انك تقف

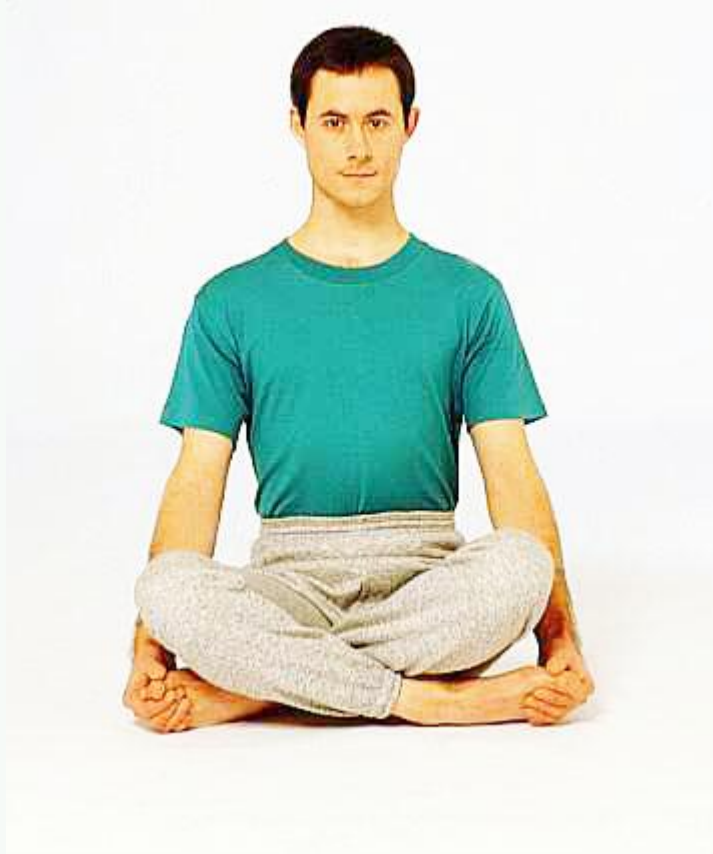
بين يدي خالقك تتضرع الية ان يشفيك او

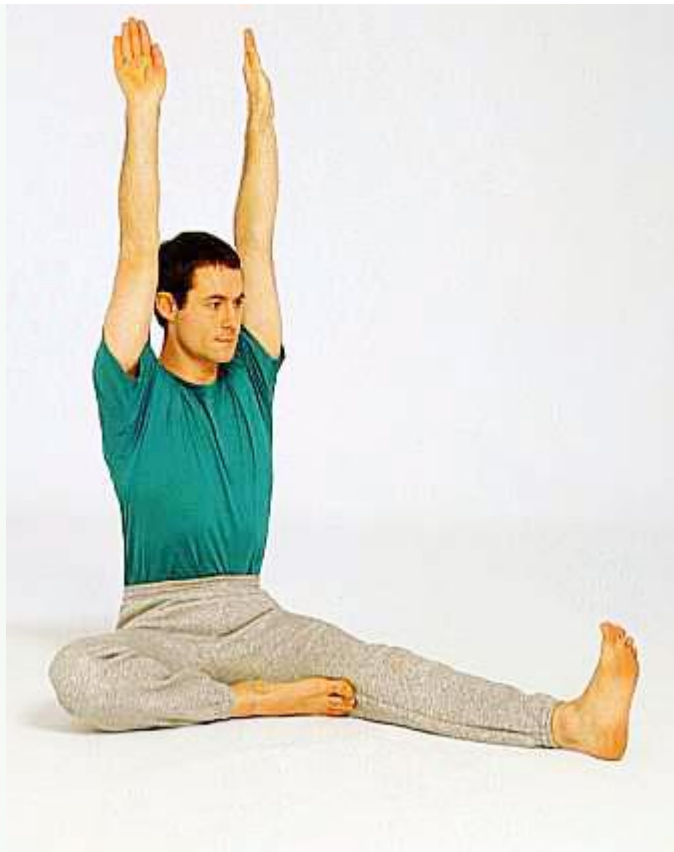
الى العلاج الطبيعى و الدوائى فى المرحلة الحادة و بعدها

نكمل بالتأهيل و هنا تتشابه كثير مع حركات الصلاة أو حسب ما يراه المعالج من تحسن الحالة و
تطورها ، و لكن تبقى الصلاة الوقائية قبل العلاج..

.. احضرت لكم افضل تمارين اليوجا لعلاج مشاكل الظهر والنفسوا











على فكرة جلسة العلاج باليوجا تتكلف اموال ووقت و جهد و متابعة و قد تنفع و قد لا تنفع!!!
أما الصلاة لا تكلفنا شيء بل تضيف لنا رصيد من الحسنات و الفوائد في الدنيا و الآخرة..
اللهم تقبل
واتمنى الشفاء للجميع