

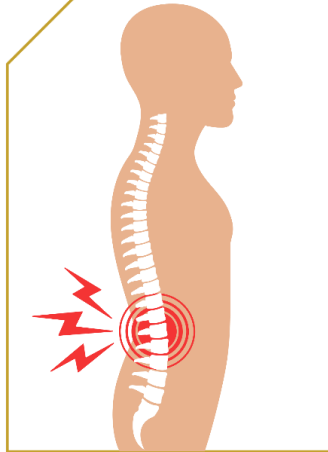


جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

آلام أسفل الظهر

Lower Back Pain



ما هي أنواع آلام أسفل الظهر؟

هناك عدة تصنيفات لآلام أسفل الظهر:

• أنواع آلام الظهر حسب المدة:

- آلام الظهر الحادة: حيث يستمر الألم ≥ 4 أسابيع.
- آلام الظهر شبه الحادة: ألم يستمر من 4 إلى 12 أسبوعًا.
- آلام الظهر المزمنة: ألم الظهر المستمر أو المتكرر الذي يستمر لأكثر من 12 أسبوعًا.

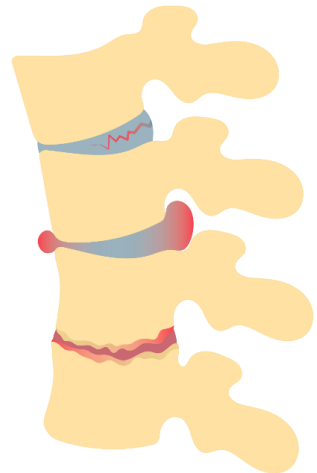


ما هي أنواع آلام أسفل الظهر؟

أنواع آلام الظهر حسب الأسباب:

يمكن أن يحدث ألم الظهر عندما تظهر مشاكل ميكانيكية أو هيكلية في العمود الفقري أو الأقراص أو العضلات أو الأربطة أو الأوتار في الظهر أو الضغط على الأعصاب:

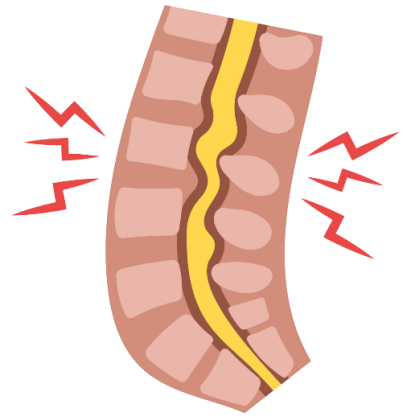
- الالتواء: إصابة في الأربطة التي تدعم العمود الفقري التي تربط العظام المختلفة ببعضها، وغالبًا ما تحدث نتيجة الالتواء أو الرفع بشكل غير صحيح.
- الإجهاد: إصابة في العضلات أو الوتر.



ما هي أنواع آلام أسفل الظهر؟

يُتبع أنواع آلام الظهر حسب الأسباب:

- مرض القرص التنكسي: تؤدي الشيخوخة إلى انهيار الأقراص الموجودة بين فقرات العمود الفقري ويرتبط مع التغيرات التنكسية الأخرى في العمود الفقري، مثل التهاب المفاصل أو تضيق العمود الفقري.
- الأقراص المنفتحة أو الممزقة: حدث يتسبب في ضغط القرص وتهيج الأعصاب المجاورة. يحدث هذا غالبًا على مستوى أسفل الظهر، ولكن يمكن أن يكون موجودًا في العمود الفقري العنقي أيضًا.
- انزلاق الفقار: فقرة في العمود الفقري تنزلق من مكانها أو تتحرك تدريجياً خارج المحاذاة.



ما هي أنواع آلام أسفل الظهر؟

يُتبع أنواع آلام الظهر حسب الأسباب:

- تضيق العمود الفقري: تضيق القناة الشوكية مما يضغط على الحبل الشوكي والأعصاب.
- كسور في الفقرات.
- الجنف أو التغيرات الخلقية الأخرى في العمود الفقري.
- الألم الليفي العضلي: ضيق وألم في العضلات الدائمة للعمود الفقري نتيجة تلف العضلات أو نتيجة إدخال العصب إلى العضلات القادمة من العمود الفقري.

الحالات الالتهابية:

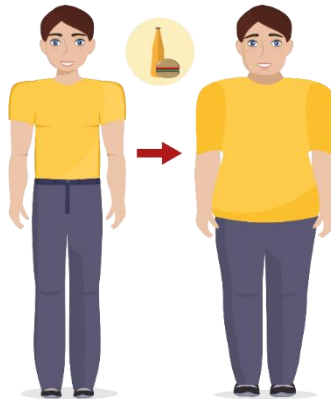
- التهاب الفقار اللاصق وهو نوع محدد من التهاب المفاصل في العمود الفقري.
- أنواع أخرى من التهابات المفاصل الالتهابية في العمود الفقري العمود الفقري مثل التهاب المفاصل الصدفي.

ماهي عوامل الخطر التي تؤدي الى آلام أسفل

الظهر؟

✚ **مستوى اللياقة البدنية:** إن الأشخاص الذين لا يتمتعون بلياقة بدنية عالية هم الأكثر عرضة للإصابة بآلام الظهر. على سبيل المثال، قد تؤدي العضلات الضعيفة في الظهر والبطن إلى عدم دعم العمود الفقري بشكل كافٍ، مما يؤثر على قوة الجسم الأساسية. كما تزداد احتمالية الشعور بآلام الظهر عند ممارسة التمارين الرياضية بشكل مفرط بعد فترة من الخمول أو قلة النشاط.

✚ **زيادة الوزن:** يمكن أن يؤدي اتباع نظام غذائي غني بالسعرات الحرارية والدهون، إلى جانب نمط حياة خامل، إلى السمنة، مما يزيد الضغط على الظهر ويؤثر على صحته.



ماهي عوامل الخطر التي تؤدي الى آلام أسفل

الظهر؟

- ✚ **العوامل المرتبطة بالوظيفة:** يمكن أن تؤدي الوظائف التي تتطلب رفع أوزان ثقيلة أو الدفع أو السحب أو الالتواء إلى إصابات في الظهر. كما أن الوظائف المكتبية قد تساهم في ذلك، خاصةً إذا كانت وضعية الجلوس غير صحيحة أو كان الجلوس مستمرًا طوال اليوم على كرسي غير مريح.
- ✚ **مستوى التوتر:** قلة النوم المزمنة أو المعاناة من الاكتئاب أو القلق قد تزيد من تكرار آلام الظهر وشدها.
- ✚ **العمر:** تزداد احتمالية الإصابة بآلام الظهر مع التقدم في العمر، خصوصًا بعد سن ٤٥ عامًا.
- ✚ **العوامل الوراثية:** تلعب الوراثة دورًا في بعض الحالات المرضية التي تتسبب في آلام الظهر.



ماهي النصائح التي يجب اتباعها للوقاية من آلام

أسفل الظهر؟

- ✓ حافظ على نشاطك واستمر في أداء أنشطتك اليومية قدر الإمكان.
- ✓ تناول الأدوية المضادة للالتهابات مثل الإيبوبروفين، حيث لا يُنصح باستخدام الباراسيتامول بمفرده لعلاج آلام الظهر، ولكنه قد يكون فعالاً عند دمجها مع مسكن آخر.
- ✓ استخدم كمادات باردة مثل كيس ثلج أو كيس بازيلاء مجمدة ملفوف في منشفة لتخفيف الألم والتورم.
- ✓ استخدم الكمادات الدافئة مثل زجاجة ماء ساخن ملفوفة في منشفة لتخفيف تصلب المفاصل أو تشنجات العضلات.
- ✓ مارس التمارين الرياضية وتمارين التمدد المناسبة لتخفيف آلام الظهر.
- ✓ تجنب البقاء في السرير لفترات طويلة، وحاول التحرك بشكل منتظم.



كيف يمكن علاج آلام اسفل الظهر؟

✚ برنامج العلاج الطبيعي والتمارين المنزلية: قد يشمل العلاج

الطبيعي لآلام الظهر المزمنة ما يلي:

✓ تقوية النواة

✓ تمارين التمدد والمرونة

✓ إعادة التدريب على وضعيات الجلوس

والوقوف.

✓ اختبار حدود تحمل الألم

✓ التمارين الهوائية بوتيرة مريحة

✚ اليقظة والتأمل.

✚ تغيير النظام الغذائي: يمكن أن يساعد الحفاظ على وزن

صحي أيضًا في تقليل آلام الظهر عن طريق تقليل الضغط

على العمود الفقري. إن الإحالة إلى أخصائي التغذية هي

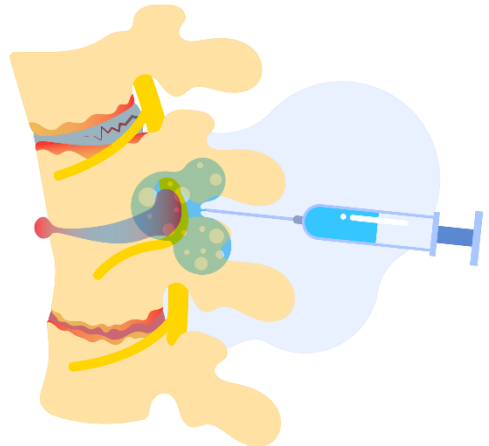
أفضل طريقة للحصول على نصيحة شخصية.



كيف يمكن علاج آلام اسفل الظهر؟

✚ **تعديل نمط الحياة:** خذ فترات راحة عند القيام بالأعمال المنزلية المضنية وقم بعدة رحلات أو اطلب المساعدة عند حمل أشياء ثقيلة أو متعددة. من المهم أيضًا التفكير في تقليل العادات الضارة مثل التدخين الذي ثبت أنه يزيد الألم ويؤخر الشفاء.

✚ **العلاجات المعتمدة على الحقن:** حقن نقطة الزناد وحقن الستيرويد فوق الجافية وإحصار الأعصاب واستئصال الأعصاب. إن الهدف من العلاجات المعتمدة على الحقن هو تحسين التحكم في الألم وزيادة مشاركتك في الأنشطة اللطيفة المنتظمة.



كيف يمكن علاج آلام اسفل الظهر؟

✚ **العلاجات البديلة:** كالوخز بالإبر والتدليك والعلاج الارتجاعي

البيولوجي والعلاج بالليزر وتحفيز العصب الكهربائي.

✚ **العلاج بالأدوية:** مثل مضادات الالتهاب ومرخيات العضلات

وأدوية آلام الأعصاب وحتى مضادات الاكتئاب.

✚ **العلاج الجراحي:** إذا بدأت فجأة تعاني من أي من أعراض

"العلم الأحمر" التالية، فقد يكون الوقت قد حان لإجراء

عملية جراحية، إذا تبين أن الأعراض مرتبطة بحالة العمود

الفقري لديك يمكن أن تكون الجراحة أيضًا خيارًا لعلاج آلام

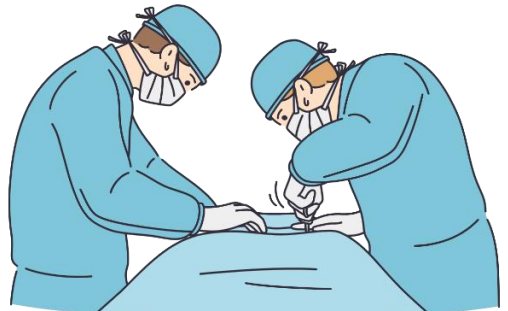
الظهر المزمنة إذا تم تأكيد السبب عن طريق التصوير وإذا لم

تساعد العلاجات الأخرى. تعد الجراحة خيارًا قابلاً للتطبيق

عندما يؤثر الألم بشكل كبير على نوعية الحياة، أو عندما لا

توفر العلاجات المحافظة الراحة أو يكون هناك تلف في

الأعصاب أو تدهور عصبي تدريجي.



المصادر والمراجع:

National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases,
NHS, Johns Hopkins Medicine, Houston Methodist.

جميع الصور التوضيحية من canva.com

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل استشاريين قسم المخ والأعصاب
بمستشفى الملك فهد الجامعي بالخبر.

قسم طب جراحة المخ والأعصاب
وحدة التوعية الصحية
IAU-24-594



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University