

كيف تمنع الآم الظهر . [1]

إن آلام الظهر هي من المشاكل الطبية الكثيرة المصادفة، وهي تنجم في معظمها عن تشنج العضلات والتنكّس في الأقراص بين الفقرات في العمود الفقري. يمكن أن تصبح آلام الظهر مزمنة وأن تسبب العجز عن العمل. قد تنتج التشنجات في عضلات الظهر عن رفع الأشياء بشكل غير صحيح أو بعد الانحناء بشكل غير ملائم أو الدوران الخاطئ. ويمكن علاج الحالات الشديدة من تشنج العضلات باللجوء إلى العلاج الفيزيائي والدواء. يمكن لآلام الظهر أن تستمر طويلاً بعد الحوادث التي تسبب في إصابة الأقراص، أو المفاصل الوُجَيهية، أو المَفصِل العَجُزِي الحَرقَفِي. إن التدهور في حالة العمود الفقري نتيجة الاستعمال الخاطئ يمكن أن يؤدي إلى تنكّس يسبب بدوره ألماً حاداً في الظهر والساقين وخَدَراً وضعفاً فيهما. يحدث التنكس بشكل أسرع عند المرضى الذين يعانون من التهاب المفاصل. إن الطريقة المُثلى للوقاية من آلام الظهر هي ممارسة التمارين التي تساعد في شد وتقوية عضلات الظهر. وينبغي القيام بهذه التمارين مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع.

إن من أفضل التمارين الرياضية لصحة الظهر هي:
الجزئي والجلوس الوقوف
ثني الركبة إلى الصدر
تمرين الضغط "رفع الجسم اعتماداً على الذراعين"

على المريض استشارة طبيبه قبل الشروع ببرنامج التمارين الروتينية إذا كان قد سبق له أن عانى من مشكلة في الظهر. إن اتباع تقنيات صحيحة عند الاعتماد على الظهر يساعد أيضاً في حمايته من الألم. وعلى كل شخص اتخاذ وضعية مستقيمة عند الجلوس أو الوقوف، والانحناء اعتماداً على الوركين والركبتين لا على الظهر.

المزيد... [1]

Copyright © 2019 AL HAYAT MEDICAL CENTERS. All rights reserved

Beyond Designs Web Development by:

Links

- Youtube
- Twitter
- Facebook
- Join our Centers

[1] https://www.hmc-jr.com/ar/content/%D9%83%D9%8A%D9%81-%D8%AA%D9%85%D9%86%D8%B9-%D8%A7%D9%84%D8%A2%D9%85-%D8%A7%D9%84%D8%B8%D9%87%D8%B1

Youtube
Twitter
Facebook
Join our Centers