



الصورة: © Robert Kneschke / Fotolia

### ◀ كيف تحدث الآلام المزمنة؟

غالباً ما تكون آلام أسفل الظهر غير النوعية غير مؤذية وتختفي لوحدها مع مرور الوقت. إلا أن الأعراض تستمر لدى ما يقارب 7 من أصل 100 شخص من المصابين. تسمى هذه بالآلام "المزمنة".

قد يكون لآلام أسفل الظهر أسباب كثيرة. من المحتمل أيضاً أن تساهم كلٌ من الظروف النفسية أو المهنية - فضلاً عن السلوك الشخصي - في تحوّل الأعراض لتصبح مُزمنة. ومن ضمن ذلك مثلاً:

- الاكتئاب أو التوتر أو القلق
- اتخاذ سلوك تلطيفي واجتئابي خاطئ، وكذلك الاستمرار في تحمل الآلام
- العمل البدني الشاق أو اتخاذ وضعيات غير متوازنة
- التمر أو عدم الرضا عن العمل أو البطالة
- التدخين وفرط الوزن وتعاطي الكحول وقلة اللياقة البدنية

إن طريقة تعامل شخص ما مع هذه الآلام وما إذا كان يعتبرها مُهدّدة له من عدمه، عاملان يؤثران أيضاً على سير المرض. ليس من الضروري معرفة سبب ظهور الأعراض في حالة آلام أسفل الظهر غير النوعية؛ حيث أنه إذا ظل المرء يبحث باستمرار عن تفسير لذلك، فإنه قد يكون له تأثير على الأعراض.

### ◀ الفحص

ستقوم طبيبتك/يقوم طبيبك، في حالة آلام أسفل الظهر المزمنة، باستفسارك عن الأعراض التي تعاني منها وعن الحالة المزاجية لديك. حيث يدخل ضمن ذلك الوضعية العائلية والمهنية. يتعلق الأمر الآن بتحديد ما إذا كان ينبغي تغيير العلاج السابق لجعله ملائماً. من الممكن أن يقوم العديد من الأطباء بفحصك وأن يعملوا على مناقشة خطة العلاج معك. قد يتم اللجوء إلى استعمال تقنيات التصوير الطبي مثل الكشف بالأشعة السينية أو التصوير بالرنين المغناطيسي وذلك لاستبعاد وجود أسباب خطيرة وراء ظهور هذه الأعراض.

### عزيزتي المريضة، عزيزي المريض،

أنت تعاني منذ مدة طويلة من آلام أسفل الظهر. يمكن أن تشكل هذه الآلام عبئاً عليك وتحد من نشاطك اليومي الى حد كبير، إلا أنه نادراً ما يوجد سبب واضح وراء ذلك، ويمكنك بالإضافة الى ذلك القيام بنفسك بالمزيد للتخلص من هذه الآلام.

هذه المعلومات مخصّصة للأشخاص الذين يعانون من آلام أسفل الظهر لأكثر من 12 أسبوعاً أو للمُعَرّضين لخطر الإصابة بهذه الآلام. تتضمن هذه المعلومات شرحاً لكيفية ظهور آلام أسفل الظهر المزمنة وطريقة معالجتها.

### في لمحة واحدة: آلام أسفل الظهر المزمنة

■ تعتبر آلام أسفل الظهر شائعة الحدوث. نتحدث عن آلام أسفل الظهر غير النوعية في الحالات التي لا يتم فيها تشخيص أي سبب جسدي لذلك يكون في حاجة لاتخاذ إجراءات خاصة.

■ يمكن للمشاكل النفسية أو المهنية أن تؤدي إلى الإصابة بالآلام أسفل الظهر المزمنة. ولهذا السبب يتعين على طبيبتك أو طبيبك التحدث معك عن الإجهادات التي تتعرض لها في حياتك الخاصة وفي العمل.

■ يبقى الشيء المهم هو: الحفاظ على الحركة في الحياة اليومية بدلاً من البقاء في الفراش. قد تساهم الأدوية في دعم معالجة المرض، بحيث ينبغي تناولها بقدر الإمكان لأقصر مُدة ممكنة وفي أقل جرعة ممكنة.

■ ينبغي للمُصابين، في حالة إذا استمر الألم لفترة أطول على الرغم من تلقيهم العلاج، المشاركة فيما يسمى ببرنامج العلاج المتعدد الوسائل، والذي يجمع بين طرق علاج مختلفة.

### ◀ ما هي آلام أسفل الظهر؟

آلام أسفل الظهر هي الآلام التي تظهر في المنطقة السفلية للظهر وذلك أسفل قوس الأضلاع وفي أعلى منطقة الحوض، وغالباً ما يتعدى تشخيص سبب واضح لظهورها. يتحدث الخبراء في هذه الحالة عن آلام أسفل الظهر غير النوعية. حيث لا يوجد أية علامات على وجود أسباب خطيرة لذلك، مثل أضرار بالأقراص الفقرية أو كسر في العمود الفقري.

## ◀ العلاج

## الإجراءات الغير الدوائية

تعتبر الحركة أفضل علاج لآلام أسفل الظهر المزمنة، بينما يبقى الالتزام بالفراش مُضراً، وقد يؤدي أيضاً إلى تفاقم الآلام. لهذا فإنه من المهم أن تحافظ على أنشطتك اليومية.

كما يمكن أيضاً لتقنيات الاسترخاء أو العلاج السلوكي المعرفي أن يعمل على التخفيف من الأعراض. قد يتم أيضاً إضافة كل من العلاج الوظيفي أو التدليك أو العلاج الحراري أو تمارين تقوية الظهر - التي تُقَدِّمها مراكز متخصصة - إلى العلاج. قد تعرض عليك طبيبتك/يعرض عليك طبيبك للجوء إلى الوخز بالإبر الصينية.

ينصح الخبراء بعدم اتخاذ إجراءات علاجية أخرى. ويدخل ضمن ذلك العلاج بالتبريد أو بالكهرباء أو بالموجات فوق الصوتية أو العلاج المغناطيسي، فضلا عن استعمال الأشرطة المطاطية الطبية وغيرها.

## الأدوية

قد تساعد الأدوية على استرجاع قدرتك على الحركة على المدى القصير، وذلك في حالة إذا كان التحرك شبه مستحيلاً. يوصي الخبراء والخبراء غالباً بالجوء إلى استعمال مضادات الالتهاب اللاستيرويدية التقليدية مثل ديكلوفيناك أو ايبوبروفين أو نابروكسين.

## برامج العلاج المتعددة الوسائل

ينبغي - في حال عدم تحسن الأعراض لديك - أن يتم استخدام مزيج من مختلف طرق العلاج، مثل تقنيات الاسترخاء وعلاج التأهيل الحركي والعلاج النفسي. حيث يمكن أن يتم ذلك في إطار تدريب جماعي متعدد الوسائل أو معالجة الآلام أو إعادة التأهيل.

## لا ينصح بما يلي: الحقن والعمليات الجراحية

ينصح الخبراء بعدم الحقن بالمواد الفعالة المُسكِّنة أو مواد أخرى. كما أنه لا يُنصح بإجراء أي عملية جراحية في العمود الفقري إذا كان سبب الألم غير واضح، حيث لم تتمكن الدراسات في هذا المجال من تقديم أي دليل على فعالية ذلك.

## ◀ المزيد من المعلومات

تعتمد هذه المعلومات الخاصة بالمريض على منشورة إرشادات للمرضى "آلام أسفل الظهر":

[www.patienten-information.de/patientenleitlinien/kreuzschmerz](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien/kreuzschmerz)

أنشئت إرشادات المرضى في إطار برنامج إرشادات الرعاية الوطنية. يتم دعمها من طرف الجمعية الطبية الألمانية، الإتحاد الفدرالي لصناديق تأمين الأطباء واتحاد الجمعيات المهنية الطبية العلمية.

معلومات مختصرة إضافية "آلام أسفل الظهر المفاجئة - ماذا يمكنني فعله؟": [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

مُنهجيات ومصادر: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/chronischer-kreuzschmerz#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/chronischer-kreuzschmerz#methodik)

الاتصال بمجموعات مساعدة الذات

ينبغي للتعرف على منظمة للمساعدة الذاتية بالقرب منكم، الاتصال ب NAKOS (المصلحة الوطنية للمعلومات الخاصة بتشجيع ومساندة مجموعات مساعدة الذات): [www.nakos.de](http://www.nakos.de)، الهاتف: 030 3101 8960

## ◀ ما يمكنك القيام به بنفسك

■ ابحث عن المعلومات المتعلقة بآلام أسفل الظهر، وخاصة تلك المتعلقة بتوصيات العلاج التي تقدمها مجموعة من الخبراء. يمكنك قراءة إرشادات المرضى الموحدة بعنوان "آلام أسفل الظهر" بشكل دقيق: أنظر الخانة.

■ حاول أن تستمر في المحافظة قدر الإمكان على الحركات اليومية أو استئنافها تدريجياً.

■ اعمل على تقوية عضلات الجذع لأنها تساعد وتخفف العبء على العمود الفقري. تعتبر كل من السباحة والركض - مثلاً - ملائمان لذلك. من الأفضل أن تقوم باختيار نشاط يشعرك بالسعادة.

■ يمكنك أن تتعلم لدى المراكز المتخصصة في تلقين طريقة تقوية الظهر ما يُسمى بسلوك الحفاظ على صحة الظهر، إضافة إلى تمارين استرخاء أو تقوية العضلات.

■ تحدّث مع طبيبتك أو طبيبك حول الأسباب النفسية المحتملة للأعراض التي تعاني منها، قد يُساعد في ذلك إذا قمت مُسبقاً بالتفكير فيما إذا كنت ربما قد تعرضت في السابق لضغوطات نفسية.

■ قد يكون للأدوية التي تُصرف دون وصفة طبية آثار جانبية. استفسر عن الاستعمال الصحيح.

■ نادراً ما تكون أسباب آلام أسفل الظهر خطيرة. انتبه بالرغم من ذلك إلى ظهور علامات أخرى: ينبغي لك في حال إذا ظهرت مشاكل أخرى إضافة إلى الآلام، مثل ظهور أعراض شلل أو الشعور بالخدر أو صعوبات عند التبول أو الغائط، الإسراع إلى استشارة طبيبة أو طبيب. من المحتمل أن يكون ذلك بمثابة اعراض تدل على الإصابة بمرض والذي يتوجب معالجته فوراً.

مع أطيب التحيات

مسؤول عن المضمون

مركز الأطباء للجودة في الطب (ÄZQ)

لحساب: المجموعة الإتحادية لأطباء التأمين الصحي (KBV) والجمعية الطبية الألمانية (BÄK)

الفاكس: 030 4005-2555

البريد الإلكتروني: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

[www.azq.de](http://www.azq.de)

