

نصائح لتخفيف ألم أسفل الظهر

30 سبتمبر، 2024



نصح جرّاح العمود الفقري والعظام الشهير، كين هانزراج، باتباع مجموعة من التدابير التي تخفف آلام الظهر، ومن أبرزها المشي والإقلاع عن التدخين.

الخمول يُعَدُّ من أسباب زيادة آلام الظهر

وشدد على أهمية تجنب الخمول الذي يُعَدُّ من أسباب زيادة آلام الظهر؛ لأن العمود الفقري يصبح متيبساً وضعيفاً، بينما تحفز الحركة البدنية والتمارين الرياضية عملية الشفاء لمعظم مشاكل الظهر. وأشار إلى ضرورة التغلب على رهاب الحركة وهو الخوف من الحركة والنشاط البدني الذي قد يؤدي إلى تفاقم آلام الظهر، حيث يخشى بعض الأشخاص تفاقم حالتهم، ويدفعهم خوفهم إلى بناء حواجز ذهنية أمام النشاط البدني، كما يشكّون في قدرتهم على النشاط، ويخشون أن تؤدي الحركة المفرطة إلى إصابة ظهرهم بشكل أكبر وتكثيف معاناتهم.

ودعا هانزراج إلى إعادة معالجة الألم، وهو علاج نفسي ناشئ يهدف إلى مساعدة المرضى على تغيير وجهة نظرهم بشأن آلامهم المزمنة ورؤيتها على أنها أقل تهديداً، موضحاً أن الفكرة تتمثل في التفكير بالألم باعتباره آمناً وليس تهديداً، بحيث يمكن للمرضى تغيير شبكات الدماغ التي تعزز الألم، وإيقافها.

وقال إن المشي من 3 إلى 5 مرات في الأسبوع لمدة 130 دقيقة في المتوسط، ساعد في تقليل تكرار آلام أسفل الظهر لدى المشاركين، كما أن التمارين المائية توفر مقاومة ثابتة دون تأثير، ويمكن أن تبني قوة الجذع والعضلات الأخرى وتساعد في استعادة الاستقرار للظهر، دون وضع ضغط غير ضروري على العمود الفقري.

وحث على ضرورة الإقلاع عن التدخين، حيث يعمل النيكوتين على تقييد تدفق الدم إلى الأقرام الموجودة في العمود الفقري، والتي تعمل على تخفيف آلام الفقرات، ما قد يعزز تنكس العمود الفقري.