

الحركة تغذي هياكل العمود الفقري

10 ديسمبر، 2024



تعد آلام أسفل الظهر من المتاعب الصحية الشائعة والمزعجة للغاية.

وقال طبيب العظام الألماني البروفيسور بيرند كلادني إن آلام أسفل الظهر لها أسباب عدة، منها ما هو بسيط ومنها ما هو خطير، موضحاً أن الأسباب البسيطة تتمثل في قلة الحركة أو الحركة الخاطئة أو التحميل أحادي الجانب.

ويمكن مواجهة آلام أسفل الظهر من خلال ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية؛ حيث إن الحركة تغذي هياكل العمود الفقري؛ فعندما تتعرض الغضاريف المفصالية والأقراص الفقرية لتغيير في التحميل والراحة، فإنه يمكنها تصريف المواد الضارة وامتصاص المواد المفيدة.

كما أن ممارسة الرياضة تعمل أيضاً على تقوية العضلات، وهذا مهم أيضاً للعمود الفقري. ولهذا الغرض ينبغي ممارسة الرياضات الصديقة للظهر مثل السباحة والمشي باستخدام العصي.

وإذا كانت آلام أسفل الظهر شديدة، فيمكن حينئذ مواجهتها من خلال

تناول مضادات الالتهاب غير الستيرويدية مثل الإيبوبروفين وديكلوفيناك، والتي تخفف الألم وتمنع الالتهاب.

وإذا لم تفلح هذه التدابير في مواجهة آلام أسفل الظهر، فإنها قد ترجع حينئذ إلى أسباب خطيرة مثل كسر في العمود الفقري أو ورم أو التهاب بكتيري.

لذا ينبغي استشارة الطبيب في حالة استمرار آلام أسفل الظهر على مدار فترة زمنية طويلة أو إذا تفاقت وامتدت إلى الساقين وكانت مصحوبة بأعراض أخرى مثل الاضطرابات الحسية وضعف العضلات.

وتساعد إجراءات التصوير مثل الأشعة السينية أو التصوير المقطعي أو التصوير بالرنين المغناطيسي في تحديد السبب الحقيقي الكامن وراء آلام أسفل الظهر وعلاجه على وجه التحديد.

إجراءات التصوير مثل الأشعة السينية أو التصوير المقطعي تساعد في تحديد السبب الحقيقي الكامن وراء آلام أسفل الظهر وعلاجه

يحدث ألم الظهر عادةً بسبب فرط أو قلة استخدام عضلات الظهر والمعدة والفخذين والوركين والرقبة ويكون الأشخاص الذين يعملون في أعمال مكتبية أكثر عرضة للإرهاق العضلي الذي يؤدي إلى ألم عضلات الظهر. ينبغي أن يلتزم الشخص بروتين إطالة حتى يتمكن من تخفيف ألم الظهر.

الاستلقاء على الأرض مع ثني الركبتين: يمكن وضع القدمين على مستوى الفخذين بشكل مستقيم على الأرض. تنفّس بعد ذلك بعمق لبضع مرات حتى تخفّف التوتر وتشعر بالاسترخاء ثم قم بمدّ ذراعيك نحو الأمام وأمسك ركبتك اليمنى مع إبقاء رأسك وكتفيك على الأرض.

قد تحتاج إلى الاستلقاء على بساط يوغا موضوع على الأرض عند تنفيذ حركة الإطالة هذه.

قد تحتاج إلى رفع ركبتك اليمنى نحو الأعلى لتقابل يديك.

اسمح للعضلة بالاسترخاء قبل الاستمرار.

اسحب الرجل اليمنى نحو الأعلى. استخدم ذراعيك لسحب ركبتك اليمنى نحو صدرك لأبعد حدٍ ممكن ثم تنفّس بعمق 10 مرات أو أمسك بالركبة في هذا الوضع لمدة 30 ثانية تقريبًا ثم حرّكها نحو الأرض مجددًا.

اسحب رجلك اليمنى نحو الأعلى استخدم ذراعيك لسحب ركبتك اليمنى نحو صدرك لأبعد حدٍ ممكن ثم تنفّس بعمق 10 مرات أو أمسك بالركبة في هذا الوضع لمدة 30 ثانية تقريبًا ثم حرّكها نحو الأرض مجددًا.

انتقل إلى الركبة اليسرى. أمسك ركبتك اليسرى وأرّخ العضلة الرباعية. اسحب ركبتك نحو صدرك برفق وثبّتها على صدرك كما فعلت مع الركبة اليمنى لمدة 30 ثانية تقريبًا ومن ثم أرجعها إلى الأرض

جرّب حركات بديلة. إن لم تكن تحب أن تسحب ركبتك نحو صدرك، يمكنك تجربة البدائل التالية. جرّب الحلول الثلاثة التالية لمعرفة الحل الذي يعجبك وتفضّله ويشعرك بأكبر قدر من الارتياح.

إحدى طرق تنفيذ هذا التمرين هي إبقاء الرجلين في وضع مستقيم أثناء الاستلقاء على ظهرك ومن ثم رفع الرجل اليمنى نحوك مع دعم الجزء الخلفي منها بيديك.

توقّف عن الحركة عند الوصول إلى زاوية 90 درجة مئوية وتأكد من أن الركبة مستقيمة حيث أن ذلك هو ما يؤدّي إلى إطالة عضلات الفخذ الخلفية.

أحد الحلول الأخرى هو استخدام منشفة. قم بتنفيذ حركة الإطالة مع فرد الرجلين ولكن قم بلفّ منشفة حول باطن قدمك عند رفع الرجل واحتفظ برجلك في زاوية 90 درجة مئوية مع جسمك. اسحب المنشفة بعد ذلك برفق لثنيّ القدم نحوك قليلاً مما يؤدّي إلى إطالة عضلة الفخذ الخلفية واحتفظ بوضعك لمدة 30 ثانية.

لا تنس أن تنتقل إلى الرجل الأخرى ومن ثم كرّر التمرين.