

استعادة الصحة: لا تسمحوا لألم الظهر بالتغلب عليكم

النصائح

ينبغي عليكم أن تحافظوا على نشاطكم إنَّ الاستراحة على السرير وعدم الحركة يطيلان من معاناتكم من ألم الظهر ويمنعانكم من التعافي في وقت أبكر. حافظوا على مستوى نشاط خفيف لمساعدة ظهركم على التعافي. ينبغي عليكم توقُّع أنَّ بعض الأشياء التي ستقومون بها ستكون مؤلمة ولكن تذكروا أنَّ الألم هنا لا يعني أنكم تتسببون بإحداث أذى فحتى لو كان الشيء مؤلماً فإنكم لن تؤذوا ظهركم.

سيزول ألم ظهركم من تلقاء نفسه عادةً. وكما هو الحال بالنسبة لأيَّة إصابة أخرى فإنَّ الجسم يعمل على مداواة وشفاء أنسجة الظهر. سيُشعر 50% من الناس بالتحسن خلال أسبوعين وسيشعر 90% من الناس بالتحسن خلال 8 أسابيع.

التمارين البدنية

يجد بعض الناس أنَّ المظمطة الخفيفة للجسم وممارسة التمارين الخفيفة يساعدان على تهدئة وتخفيف ألم ظهرهم. لا توجد أدلة قوية تقترح أنَّ ممارسة تمارين معيَّنة تعطي نتائج أفضل مقارنة بممارسة تمارين أخرى. إن مارستم التمارين بقدر زائد فإنكم قد تزيدون من شدة الألم لكنكم - ونقولها مرَّة أخرى - لن تتسببوا بأذى. القاعدة البسيطة التي ينبغي تذكرها هنا هي 'ممارسة قدر قليل ولكن مرَّات كثيرة' من التمارين التي تجعلكم تشعرين بالراحة وزيادة ذلك القدر تدريجياً مع تراجع الألم.

ألم الظهر ليس خطيراً عادةً: 90% منه ينتج بسبب إصابة بسيطة كحدوث التواء زائد أو التعرُّض لإجهاد زائد وعلى الرغم من كونه مؤلماً إلا أنَّ ذلك الألم لا يعني أنه خطير حتى وإن كان الألم يمتدُّ إلى رجليكم.



قدّم فريق من المهنيين الصحيين هذه النصائح لمساعدتكم ومساندتكم لتمكينكم من السيطرة على وضعكم. من المهمّ أن لا تسمحوا لألم الظهر بأن يتحكّم بحياتكم ويسيطر عليها. سيساعدكم اتّباعكم لهذه المعلومات على العمل والاستراحة واللهو واللعب.

كونوا على علم بالأمور التي تزيد من شدة الألم إن فترات الجلوس أو الوقوف الطويلة وأعمال رفع الأشياء الثقيلة أو لوي الجسم بشدة هي أمور ستزيد على الأغلب من شدة ألم الظهر دون ضرورة. حاولوا تجنب الأنشطة التي ستزيد من شدة الإجهاد الذي يتعرض له ظهركم. حافظوا على نشاطكم ولكن تجنبوا أعمال الرفع المبالغ فيها وتجنبوا البقاء لفترات طويلة على نفس الوضعية.

أنتم لستم وحدكم. يمرّ 70% إلى 80% من الناس بأوقات يشعرون فيها بألم ملحوظ في الظهر في وقت ما من حياتهم. ينبغي اعتبار ذلك جزءاً عادياً من الحياة.

خذوا مخففات الألم بانتظام سيمكنكم ذلك من المحافظة على نشاطكم وسيمنع تشنج العضلات وسيمنعكم من استخدام وضعيات جسمية غير طبيعية لمحاولة تجنب الألم. إن كانت مخففات الألم التي تستخدمونها لا تمكّنكم من المحافظة على نشاطكم سينبغي عليكم استشارة طبيبك و/أو الصيدلي العامل ضمن مجتمعكم للحصول على المساعدة والنصح. من المهم أن تأخذوا مخففات الألم بانتظام كي تتمكنوا من مواصلة ممارسة نشاطاتكم الخفيفة.

واصلوا العمل

من الأفضل محاولة مواصلة العمل كالمعتاد إذ أنّ ذلك يشجّع على ممارسة النشاط الخفيف ويمنع ألم الظهر من ترك أثر سلبي على حياتكم. ناقشوا خيارات العمل المتاحة لكم مع ربّ عملكم إذ قد يكون قادراً على مساعدتكم على مواصلة العمل والمحافظة على نشاطكم أثناء معاناتكم من ألم الظهر.

المزيد من المعلومات:

www.sheffieldbackpain.com – دليل محليّ حول ألم الظهر في شيفيلد
www.patient.co.uk/showdoc/23068686/ - للحصول على نشرة نصائح

من أربع صفحات

www.arc.org.uk/arthritis/patpubs/6002/6002.asp - المزيد من

المعلومات التفصيلية

www.backcare.org.uk – للحصول على معلومات تفصيلية خاصة فيما

يتصل بالأمور المتعلقة بالعمل

خط المساعدة الهاتفي: 0870 9500275

كتاب الظهر THE BACK BOOK – كتاب جيد جداً كتبه فريق مكون من طبيب عامّ وجراح عظام وأخصائي علاج طبيعي ومُداوي عظام وطبيب نفسيّ يوفر نصائح شمولية.

بالإمكان طلبه من www.tsoshop.co.uk أو من

www.amazon.co.uk

من معظم محلات بيع الكتب (ISBN 10 0117029491)

سيكون الصيدلي العامل ضمن مجتمعكم قادراً على مساعدكم على اختيار

مخففات الألم الأكثر ملاءمة لكم.