

تمارين الظهر نشرة معلومات للمستفيدين من الخدمة

توفر هيئة الخدمات الصحية الوطنية في فايف سبل تواصلٍ متاحةٍ بعدة صيغ، ويشمل ذلك المتحدثين بلغات المجتمع أو الراغبين في الحصول على نسخٍ سهلة القراءة، والذين يتحدثون بلغة الإشارة البريطانية، أو الذين يقرأون طريقة بريل أو مستخدمي الصيغ الصوتية.

إن رقم خدمة الرسائل النصية 07805800005 الخاص بهيئة الخدمات الصحية الوطنية في فايف متاحٌ للأشخاص الذين يعانون من ضعف في السمع أو النطق.

لمعرفة المزيد عن الصيغ المتاحة، اتصل بـ:

fife-UHB.EqualityandHumanRights@nhs.net

أو رقم الهاتف 01592 729130

تاريخ المراجعة: أكتوبر 2022 إذا تم تجاوز تاريخ المراجعة، تظل المحتويات سارية المفعول حتى نشر النسخة التالية	تاريخ الإصدار: سبتمبر 2016	العدد رقم 3.13.13
--	----------------------------	-------------------

أصدرتها خدمة العلاج الفيزيائي للعظام والعضلات في فايف

مقدمة

ألم الظهر شائع جدًا، ويصيب حوالي 80% من الناس في وقت ما في حياتهم. تستند هذه المعلومات إلى أحدث الدراسات. تذكر دائمًا أنك تستطيع أن تساعد نفسك كثيرًا.

تذكر:

- لا يأتي ألم الظهر أو وجع الظهر نتيجةً لضررٍ خطيرٍ في العادة.
- يهدأ ألم الظهر عادةً بسرعة.
- قد يكون الألم شديدًا. قد تضطر لتقليص نشاطاتك لمدة يومين. لن يفيد أخذ استراحةٍ لفترةٍ أطول، ومن الضروري الاستمرار في التحرك.
- صُممَ ظهرك ليكون متحركًا. كلما أسرعت في العودة إلى نشاطاتك الطبيعية، سيتحسن إحساسك بظهرك بشكلٍ أسرع.
- كلما ازدادت اللياقة، قلَّت الإصابة بألم الظهر. ويتعافى أصحاب اللياقة بشكلٍ أفضل عندما يُصابون بألم في الظهر. فكر فيما عسك فعله لتحسين لياقتك، عندما تهدأ هذه النوبة.

في المراحل المبكرة:

- لا يُنصح بالاستراحة في السرير استراحةً كاملةً. من الأفضل الحفاظ على نشاطك، إذا أمكن.
- إذا اضطرت للذهاب إلى السرير، ابدأ بالتحرك مرةً أخرى بعد يومين. زد نشاطك يومًا بعد يوم. قد لا تشعر بالراحة من جراء ذلك لفترةٍ قصيرة. هذا أمرٌ طبيعيٌّ، ومن الضروري الاستمرار في المحاولة.
- خذ الأدوية التي وصفها الطبيب بانتظام. لا تنتظر حتى يخرج الألم عن السيطرة قبل أخذ الدواء.
- استخدم الحرارة مثل زجاجة ماءٍ ساخنٍ ملفوفةٍ في منشفةٍ، أو كيسٍ باردٍ يحتوي على بازلأء مجمدةٍ في منشفةٍ رطبةٍ لتريحك فترةً قصيرةً. ويعمل هذا إضافةً إلى أدويةك.
- لا تبقَ في وضعيةٍ واحدةٍ لفترةٍ أطول من 20 إلى 30 دقيقةً. من الضروري الاستمرار في التحرك. الجلوس لفترةٍ طويلةٍ، وخصوصًا على كرسيٍّ ذي ذراعين منخفضٍ وطريٍّ قد يزيد من الألم.

تمارين للظهر

تهدف هذه التمارين إلى مساعدتك على التحرك بشكلٍ طبيعيٍّ وآمن.

كم مرة في اليوم؟

- ابدأ بتكرار التمرين من 5 إلى 10 مراتٍ.
- زد عدد التكرارات 1 أو 2 كل عدة أيام، حسب ما يسمح الألم.
- حاول التمرن 3 مراتٍ في اليوم.
- وليكن ألمك دليلك.

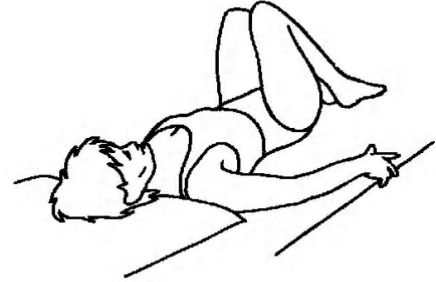
توقف عن التمرينات، إذا شعرت بأنها:

- تزيد من سوء الأعراض بثباتٍ مع مرور الوقت. قد تكون مزعجةً في البداية.

- تُحدث ألمًا جديدًا.

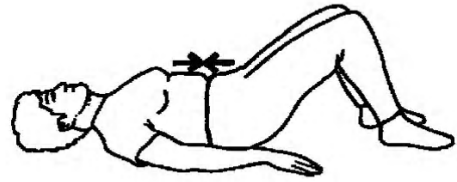
الاستلقاء على الظهر مع جمع الركبتين وثنيهما.

لف الركبتين ببطءٍ من طرفٍ لآخر مع الحفاظ على الجذع ثابتًا.



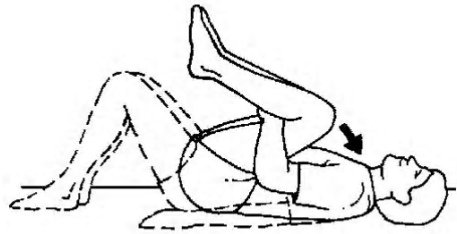
الاستلقاء على الظهر مع ثني الركبتين، ووضع الذراعين على الجانبين.

شد عضلات المعدة، واضغط بظهرك على الأرض رافعًا جسمك للأعلى. حافظ على هذه الوضعية لمدة 5 ثوانٍ ثم استرخي.



الاستلقاء على الظهر مع ثني الركبتين، ووضع الأقدام على الأرض. رفع الركبتين نحو الصدر.

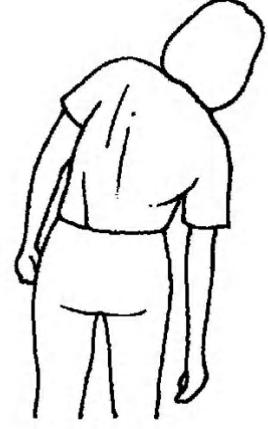
وضع اليدين خلف الركبتين، وسحبهما نحو الصدر. حافظ على هذه الوضعية لمدة 5 ثوانٍ، ثم أعد القدمين إلى الأرض.



الوقوف.

انحني نحو الجنب عند الخصر.

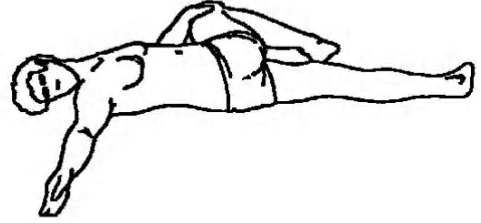
كرر 3 مراتٍ لكل طرفٍ.



الاستلقاء على ظهرك مع ثني إحدى الرجلين.

مَرِّر الركبة المثنية فوق الرجل الأخرى، واضغط
ركبتك على الأرض باليد الأخرى. ثم أوصل الزراع
الأخرى إلى الطرف الآخر، وأنت تنظر بنفس الاتجاه.
ستشعر بتمدد أسفل الظهر والمؤخرة. حافظ على هذه
الوضعية لمدة 20 ثانية ثم عد للوضع السابق.

كرر 3 مراتٍ لكل طرفٍ.



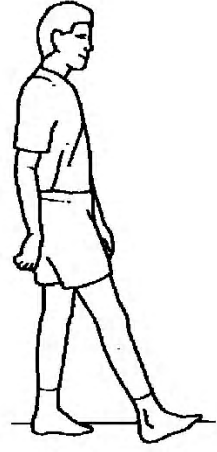
الجلوس بإسنادٍ سيءٍ.



اجلس مع مسند

لا تجلس أكثر من 20-30 دقيقةً.

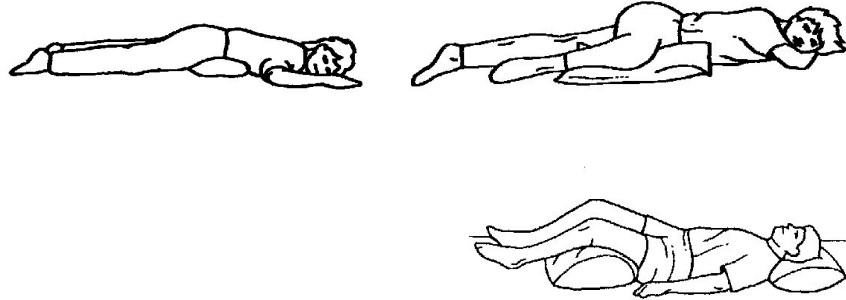
مارس المشي السريع يوميًا، وأطل المسافة بالتدرج.



ما المفيد الذي يمكنني فعله؟

- إذا كنت تأخذ مسكنات ألم، أو مضادات التهاب، فخذها بانتظام حسب وصف الطبيب. يمكنك التحدث إلى الصيدلي أو الطبيب GP، للحصول على استشارة عن أفضل دواء لك.
- لا تنتظر حتى يخرج الألم عن السيطرة.
- قد تحتاج للراحة، إذا اشتد الألم. حاول التحرك قليلاً، حسب ما يسمح الألم.
- إذا كنت تستريح، حاول إيجاد وضعية تخفف من ألم الرجل.
- الاستراحة في السرير ليست علاجًا، لكن قد تضطر للاستلقاء إذا اشتد الألم.
- حاول النهوض لفترات قصيرة حالما يسمح الألم، وأطل مدة النهوض بالتدرج. يجب أن تصبح قادرًا على ترك السرير والتحرك بحرية خلال أسبوعين كحد أقصى، حتى لو كنت تشعر بالألم. إذا لم تنجح بذلك، عليك استشارة الطبيب. لا تحاول القضاء على الألم بالاستمرار بالنشاط الذي يزيده سوءًا. بدلاً من ذلك، غير الوضعية لفترة من الوقت لتري إذا كان ذلك سيفيدك.
- ارفع مستوى نشاطك بالتدرج، حين تشعر بأنك قادرٌ على ذلك. ابدأ بالتدرج بالقيام بنشاطات عادية، مع زيادة ذلك قليلاً بمرور الأسابيع.
- المشي برفقٍ والتمارين نشاطان مناسبان للبداية.

هذه بعض الوضعيات التي تريح الناس عندما يشعرون بالألم في الظهر.



علامات التحذير

- إذا شعرت بألم شديد وازداد سوءًا بعد عدة أسابيع، أو اعتلت صحتك مع ألم في الظهر، عليك مراجعة طبيبك. الأعراض التالية نادرة جدًا، وإذا ظهر أحدها، عليك مراجعة الطبيب فورًا.
- صعوبة في إخراج البول أو التحكم به.
 - الخدر عند المستقيم أو الأعضاء التناسلية.
 - الخدر، أو النخز، أو الضعف في كلا الرجلين.
 - عدم الثبات على القدمين.

علامات التحذير من متلازمة ذنب الفرس

يجمع كثير من المرضى بين ألم الظهر، وألم الرجل، والخدر والضعف. قد تكون هذه الأعراض مزعجة، لكنها لا تتطلب بالضرورة عناية طبية طارئة. متلازمة ذنب الفرس حالة مرضية نادرة في الظهر، لكنها خطيرة، وقد تتسبب في ضرر دائم أو عاجز وتحتاج لمعاينة من فريق طوارئ مختص في العمود الفقري. بعض علامات التحذير من متلازمة ذنب الفرس:

- فقدان الشعور/الوخز بين الفخذ الداخلي والأعضاء التناسلية
- الخدر عند أو في محيط المستقيم أو الأرداف
- شعور مختلف عند استعمال المنديل للمسح في الأسفل
- صعوبة متزايدة في التبول
- صعوبة متزايدة عند محاولة الوقوف أو التحكم بتدفق البول
- فقدان الإحساس عند التبول
- تسرب البول أو الحاجة لاستعمال الفوط
- عدم معرفة فيما إذا كانت المثانة ممتلئة أم فارغة
- عدم القدرة على إيقاف تحرك الأمعاء أو التسرب
- فقدان الإحساس عند خروج شيء من الأمعاء
- تغير في القدرة على الانتصاب أو القذف
- فقدان الإحساس في الأعضاء التناسلية أثناء الجماع

**اطلب مساعدة
طبية فور
ظهور إحدى
هذه العلامات**

معلومات مفيدة

للحصول على استشارة مجانية وسريّة عن العمل، اتصل بخط استشارة حياة العمل الصحية Healthy Working Lives Advice على الرقم 0800 019 2211.

نصيحة النشاط البدني

www.healthscotland.com/physical-activity.aspx

الفوائد الصحية للنشاط البدني

<http://www.youtube.com/watch?v=aUalnS6HIgo>

لمحة عن ألم الظهر

<http://www.youtube.com/watch?v=BOjTegn9RuY>

DA Languages certifies that this is a true and accurate translation from English to Arabic NHSFF_0783573 576

