

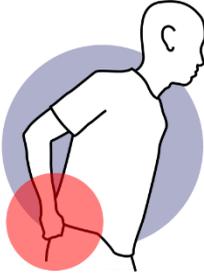


تجمع الرياض الصحي الثاني  
Riyadh Second Health Cluster  
شركة الصحة القابضة



آلام أسفل الظهر

Low Back Pain



-آلام أسفل الظهر هو ألم بين الأضلاع السفلية والأرداف، ويمكن أن تكون حادة أو شبه حادة أو مزمنة -تؤثر على الحركة وجودة الحياة والصحة النفسية، ويمكن أن تحد من الأنشطة العملية والحركية.

## الأعراض:

- ألم عند الراحة أو الجلوس لفترات طويلة
- ألم عند رفع الظهر أو الانحناء
- ألم ينتشر من الأرداف أو الوركين
- تصلب العضلات بعد الخمول أو عند الاستيقاظ
- خدر أو ضعف في العضلات

## الأسباب:

- **التواء أو إجهاد العضلات:** بسبب النشاط الزائد أو الحركات المفاجئة
- **الانزلاق الغضروفي:** دفع الغضروف ضد الحبل الشوكي أو جذور الأعصاب، مما يسبب الألم
- **عرق النسا:** ضغط الغضروف على العصب الوركي، مما يسبب ألماً أو تنميل في الساق أو القدم
- **تضييق العمود الفقري:** تضييق مساحات العمود الفقري، مما يضغط على الحبل الشوكي والأعصاب، ويؤدي إلى خدر وضعف وتشنج في العضلات

## دور العلاج الطبيعي في آلام أسفل الظهر:

هو عنصر رئيسي في إدارة آلام أسفل الظهر.



## أهداف العلاج الطبيعي:

### تقليل الألم

- تخفيف الأعراض المؤلمة في أسفل الظهر و/أو الساقين.

### تحسين الوظيفة

- تعزيز القدرة على أداء الأنشطة اليومية بشكل مستقل

### زيادة المرونة

- تحسين نطاق حركة العمود الفقري

## العلاج بالتمارين

### تمارين تقوية

- التركيز على تقوية عضلات الجذع، بما في ذلك عضلات البطن والظهر، لدعم أفضل للعمود الفقري.



### تمارين الإطالة

- لتحسين مرونة العضلات والأربطة حول العمود الفقري.



### تمارين هوائية

- أنشطة مثل المشي أو السباحة أو ركوب الدراجة لتحسين اللياقة العامة وتقليل الألم.



## تقنيات متخصصة

تقنيات حركية يقوم بها اختصاصي العلاج الطبيعي لتحسين حركة العمود الفقري وتقليل الألم.

- **طريقة ماكنزي:** بروتوكول محدد يقوم به اختصاصي العلاج الطبيعي يهدف إلى تخفيف الألم وتحسين وظيفة العمود الفقري.

- **العلاج المائي:** تمارين تُجرى في الماء لتقليل الحمل على العمود الفقري والمفاصل مع تحسين القوة والمرونة.

## تثقيف المريض

### تعليم المرضى حول طبيعة الألم وكيفية إدارته

**تعديل النشاط:** تعليم المرضى كيفية تعديل أنشطتهم لتقليل الألم ومنع الإصابات.

**تعديل وضعية الجسم:** تعليم المرضى كيفية الحفاظ على وضعية صحيحة أثناء الأنشطة اليومية لتقليل الضغط على الظهر.



# لأن الوعي وقاية

إدارة التثقيف الصحي

قسم العلاج الطبيعي

HEM1.24.0001675