

نشرة معلومات عن حالة مرضية
صدرت في يونيو/حزيران ٢٠٢٢

ما هي؟

آلام الظهر هي مصطلح يشير إلى آلام تحدث في العمود الفقري أو الظهر، وقد تكون تلك الآلام خفيفة أو شديدة. تعتبر آلام الظهر حالة شائعة وتصل نسبة المصابين بها أحياناً إلى ما يقارب الـ ٨٠٪ من الناس حول العالم. تشمل الأسباب الشائعة لآلام الظهر وضعيات الجسد الخاطئة، ورفع الأشياء الثقيلة والجلوس لفترة طويلة جداً والنوم بطريقة غير مريحة. وفي بعض الحالات قد لا تتمكن من معرفة السبب المباشر لآلام ظهرك، ولكن هناك خيارات علاج عديدة للمساعدة في تخفيف أعراض آلام الظهر.

ما الذي سيقوم به طبيبك العام الآن؟

قد يقوم طبيبك العام بتقييم أعراضك، ومحاولة العثور على سبب الألم ووضع خطة علاج، وقد يعطيك أيضاً نصائح وأدوات للمساعدة في منع آلام ظهرك من التفاقم (انظر الألم المزمن).

يعتمد العلاج على سبب آلام الظهر، وقد يساعدك طبيبك العام أيضاً إذا كانت لديك أي مخاوف أو ضيق بشأن الألم.

ما الذي سيقوم به طبيبك العام في المستقبل؟

قد يقوم طبيبك العام في المستقبل بفحص ألمك وأعراضك ومراجعة علاجاتك. وإذا لم يختف ألمك، فيمكن لطبيبك العام إحالتك إلى أخصائي العلاج الطبيعي الذي يمكنه المساعدة في وضع برنامج تمارين لك. لبرامج التمرين دور مهم في تخفيف ألمك وتمكينك من مواصلة أعمالك اليومية.

ماذا بوسعي أن أفعل؟

قد تتمكن من تحسين آلام ظهرك عن طريق تغييرات في أسلوب حياتك. احرص على أن يكون جسمك في وضع صحيح، وخذ فترات راحة من الجلوس أمام الشاشة للتجول ومارس التمارين يومياً. يمكن أن تساعد ممارسة تمارين التمدد يومياً في تحسين آلام الظهر. الحفاظ على وزن صحي هو مفتاح للصحة والعافية. ويمكن أن تساعد المسكنات في السيطرة على الأعراض الشديدة. اتبع نصيحة طبيبك العام، وإذا لم يتحسن ألمك، فراجعه مرة أخرى.



ما هي الأسئلة التي يمكنني أن أطرحها على طبيبي.

- ما هي الأسباب المحتملة لألمي؟
- هل هناك أي دواء يمكن أن يساعد في تخفيف الألم؟
- ما هي العلاجات المتاحة؟

ما هي وسائل الدعم المتاحة؟

إذا لم يتحسن ألم ظهرك أو ازداد سوءاً، فيمكن لطبيبك العام إحالتك إلى أخصائي ألم خاص. اسأل طبيبك العام عن الخيارات المتاحة.

أين يمكنني معرفة المزيد؟

- DocMikeEvans – فيديو آلام أسفل الظهر: [youtube.com](https://www.youtube.com)
- Emergency Care Institute (معهد الرعاية الطارئة) – آلام أسفل الظهر الحادة: [aci.health.nsw.gov.au](https://www.aci.health.nsw.gov.au)
- NSW Agency for Clinical Innovation (وكالة نيو ساوث ويلز للابتكار السريري) – أفضل ممارسة لرعاية الأشخاص الذين يعانون من آلام أسفل الظهر: [aci.health.nsw.gov.au](https://www.aci.health.nsw.gov.au)