

معلومات عن تضيق العمود الفقري ألم في الظهر والساق عند المشي؟

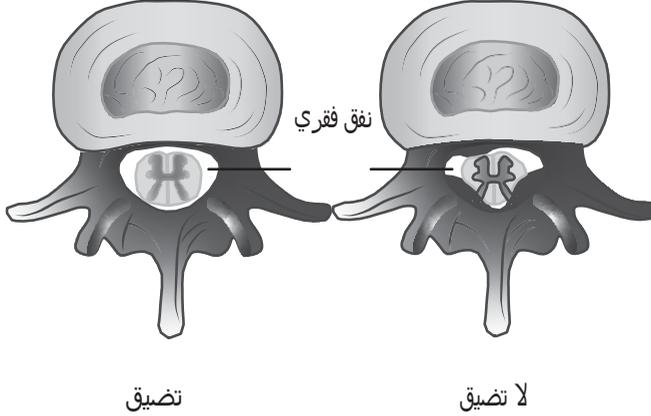


تضييق العمود الفقري القطني

ما هو تضييق العمود الفقري؟

تضييق العمود الفقري هو المصطلح الطبي لتضييق المساحة الموجودة في ظهرك حيث توجد أعصابك. بعد هذا التضييق جزءاً طبيعياً من عملية الشيخوخة و لا يسبب بالضرورة أعراضاً. في الواقع، يعاني العديد من الأشخاص من هذا النوع من التضييق و لكن لا تظهر عليهم أي أعراض. في بعض الأحيان، يمكن أن يؤدي هذا التضييق إلى انخفاض تدفق الدم إلى الأعصاب. و هذا ما يسمى العرج العصبي - المصطلح الطبي عندما لا تحصل الأعصاب على ما يكفي من تدفق الدم لهم. من المرجح أن يحدث هذا الانخفاض في تدفق الدم عندما يكون عمودك الفقري في أوضاع معينة، مثل الوقوف لفترة طويلة من الزمن. يمكن أن يؤدي نقص تدفق الدم إلى الأعصاب إلى التهابها مما قد يسبب لك الألم و الخدر أو الوخز في ساقك (ساقيك).

تضييق العمود الفقري هو تضييق في القناة الشوكية



ما هي الأعراض المعتادة لهذا؟

الأعراض الأكثر شيوعاً التي يصفها الناس هي الألم في ساقهم مع أو بدون ألم في الظهر. عادة ما يأتي هذا الألم بعد الوقوف في وضع مستقيم مثل الوقوف أو المشي لفترة من الوقت. غالباً ما تشعر هذه الأعراض بالتحسن في وضع منحنى قليلاً للأمام مثل الجلوس أو ركوب الدراجة أو دفع عربة. و ذلك لأن الوضعيات الأكثر استقامة تقلل من تدفق الدم إلى العصب (بسبب التضييق)، كما أن الانحناء للأمام يسمح بتدفق أفضل للدم إلى العصب.

هل يمكن فعل أي شيء للمساعدة في ذلك؟

هذه الحالة ليست ضارة، و لكن يمكن أن يكون لها في كثير من الأحيان تأثير على نوعية حياتك. هناك عدد من الخيارات التي يمكنها تخفيف آلام الظهر و الساق، و يمكن لأخصائي العلاج الطبيعي الخاص بك مناقشة هذه الخيارات المختلفة معك.

تشير الأبحاث إلى أن هناك تمارين يمكنك القيام بها بشكل منتظم و التي يمكن أن تؤدي إلى تحسن كبير في الأعراض. في الواقع، في كثير من الحالات، كانت التحسينات التي لوحظت من هذه التمارين مفيدة بنفس درجة جراحة تضيق العمود الفقري.

لقد أعطاك أخصائي العلاج الطبيعي الخاص بك هذا الكتيب لأن الأدلة تشير إلى أنه بالإضافة إلى التمارين، فإن الحصول على فهم أفضل لما يسبب الألم و كيفية إدارته سيساعدك على العودة إلى الأشياء التي تستمتع بفعلها بألم أقل.

هل يجب أن أقلق بشأن أي شيء؟

لا يسبب تضيق العمود الفقري عادة أي مشاكل خطيرة. هناك بعض الأعراض التي يجب على أي شخص يعاني من آلام الظهر أو الساق الانتباه إليها. هؤلاء هم:

- تغييرات جديدة في وظيفة المثانة أو الأمعاء (الحوادث، الاضطرار إلى الاندفاع فجأة إلى المرحاض، عدم التأكد مما إذا كنت قد أفرغت المثانة بالكامل أم لا).
- تغييرات جديدة في الوظيفة الجنسية.
- انخفاض في قدرتك على الشعور بالممر الخلفي أو المنطقة التناسلية (ربما عدم القدرة على الشعور بالفرق بين الريح أو البراز أو الشعور بإحساس متغير مثل الوخز أو الدبابيس و الأبر عند مسح ورق التواليت على جلدك).
- كمية كبيرة من فقدان الوزن المفاجئ و غير المبرر.
- تعرق ليلي جديد (حيث تستيقظ طوال الليل غارقًا في العرق).

إذا كنت تعاني من أي من الأعراض الثلاثة الأولى، فيجب عليك الذهاب إلى قسم الحوادث و الطوارئ المحلي. إذا واجهت أيًا من العرضين الآخرين، فيجب عليك التحدث إلى طبيبك العام (GP). إذا لم تكن متأكدًا مما إذا كنت تعاني من أي من هذه الأعراض، فيجب عليك مناقشة هذا الأمر مع طبيبك العام أو أخصائي العلاج الطبيعي أو الاتصال بالخدمات الصحية الوطنية على 111  24.

نظام التمرين

1. تمرين الانحناء - التقدم من المستوى 1 إلى 4 قدر الإمكان.

المستوى 1 - إمالة الحوض

استلقي على ظهرك على سطح مستو و ثابت. ثني ركبتيك بحيث تكون قدميك مسطحة على السطح. تخيل أنك ترفع قاعدة عمودك الفقري بلطف نحو السقف و تميل حوضك ببطء إلى الخلف. أثناء قيامك بذلك، يجب عليك أن تسحب ظهرك إلى الأرض. اهدف إلى الابقاء على هذا لمدة 20 ثانية و كرر_____مرات.



المستوى 2 - الركبة إلى الصدر

استلق على ظهرك مع استرخاء أسفل ظهرك. اسحب إحدى ركبتيك ببطء ثم الركبة الأخرى نحو صدرك، و اسحب بذراعيك من خلف ركبتيك للحصول على أكبر قدر من الانحناء بأكبر قدر مريح. اهدف إلى الابقاء على ذلك لمدة 10 ثانية. قم بإرخاء ساقيك ببطء مرة أخرى إلى وضع البداية واحدة تلو الأخرى. _____مرات.



المستوى 3 - اليدين و الركبتين (القط الغاضب إلى وضعية الطفل) ضع يديك و ركبتيك على سطح ثابت في وضع الطاولة. استرخ ثم ارفع عمودك الفقري ببطء إلى الأعلى بقدر ما هو مريح. ثم أثناء الزفير، اخفض وركبك ببطء إلى الوراء على كعبك. استمر لمدة 10 ثوانٍ ثم عد إلى وضع البداية. كرر ___ مرات.



المستوى 4 – الانحناء للأمام أثناء الجلوس

الجلوس على كرسي مستقر مع وضع قدميك على الأرض. انحنى ببطء للأمام نحو الأرض بقدر ما تشعر أنك قادر عليه. ابق على ذلك لمدة 5 ثواني ثم عد ببطء إلى وضع البداية. كرر_____مرات.



2. التمارين الهوائية

أداء 20 دقيقة من التمارين الرياضية يوميا. هذا هو التمرين الذي يجعلك تشعر بالحرارة و العرق و ضيق التنفس. في البداية، ستجد أن تمرين الانحناء للأمام مثل صعود الدرج أو ركوب الدراجات سيكون أسهل، لذا يجب أن تبدأ بـ 20 دقيقة من هذا التمرين المريح. عندما تبدأ في الشعور بمزيد من الراحة، يجب أن تبدأ في تقليل تمرين الانحناء للأمام و إضافة بعض المشي تدريجيًا على سطح مستو. استمر في إضافة المزيد من المشي إلى المزيج حتى تنتهي من المشي لمدة 20 دقيقة فقط .



3. تقوية الأطراف السفلية (جميع التمارين الأربعة)

رفع الساق الجانبية

استلق على جانبك. ارفع ساقك للأعلى بحوالي قدم أو أعلى من الأرض مع التأكد من إبقاء قدمك خلفك قليلاً. استمر لمدة 5 ثوانٍ ثم اخفض ساقك ببطء. كرر _____ مرات.



التجسير

استلقي على ظهرك مع ثني ركبتيك بحيث تكون قدميك مسطحة على الأرض. قم بشد عضلات بطنك ببطء لتسوية ظهرك. ثم ارفع الوركين ببطء إلى أعلى مستوى ممكن. تهدف إلى الحصول على خط مستقيم من خلال الوركين و الركبتين و الكاحلين. ابق على ذلك لمدة 5 ثواني. كرر _____ مرات.



تمديدات الركبة

أثناء الجلوس، قم بمد ساق واحدة ببطء في كل مرة. ابق في وضع مستقيم لثواني. كرر _____ مرات.



القرفصاء

أثناء الوقوف، قم بثني ركبتيك إلى نصف المسافة كما لو كنت ستجلس على الكرسي، مع إبقاء قدميك مسطحتين على الأرض، و اثبتي على هذا الوضع لثوانٍ.
ثم قم بتصويب ساقيك ببطء. التمسك بسطح مستقر إذا كنت بحاجة إلى ذلك. كرر مرات.



4. تمديد الأطراف السفلية (كلا التمديدين)

تمديد اوتار الركبة

استلقي على ظهرك، ثم اسحب إحدى ركبتيك ببطء إلى صدرك. التمسك بالجزء الخلفي من ركبتيك، و قم بفرد ركبتيك ببطء. ابق على ذلك لمدة ____ ثواني. كرر ____ مرات.



5. تمديد عضلات الورك

استلق على ظهرك، و اسحب إحدى ركبتيك إلى صدرك بينما أسقط الساق الأخرى بلطف على حافة السرير.
ابق هكذا لـ _____ ثواني. كرر _____ مرات.



أو يمكنك الجلوس على ركة في وضعية الاندفاع و وضع مؤخرتك تحتك.
ابق هكذا لـ _____ ثواني. كرر _____ مرات.



مع كل التمارين، تأكد من أنك تظل مسترخيًا - استخدم الوسائد إذا لزم الأمر للراحة... و تذكر أن تتنفس.

أهم النصائح لإدارة الألم عندما تكون في الخارج!

1. استخدم الانحناء للأمام إذا كان هذا يساعد في تخفيف آلام الظهر و الساق. عندما يأتي الألم، لماذا لا تحاول التوقف و الاتكاء على السياج أو الجلوس على مقعد ليضع دقائق حتى يهدأ الألم مرة أخرى؟
 2. المشي مع الوركين في وضع مائل - عن طريق دس الوركين تحت يمكنك وضع ظهرك في وضع أكثر انفتاحًا لتدفق الدم و غالباً ما يقل الألم عند المشي أو الوقوف.
 3. تذكر أن الحركة العامة و وضعية الوركين يمكن أن تكون مسكناً جيداً للألم.
 4. استخدم مسكنات الألم الخاصة بك! تذكر أن مسكنات الألم غالباً ما تستغرق وقتاً قصيراً حتى يكون لها تأثير، لذا يجب عليك تناولها قبل وقت طويل من المشي.
 5. النظر في فقدان الوزن. يمكن أن يكون هذا مفيداً في كثير من الأحيان في تغيير آليات العمود الفقري و كذلك تقليل الحمل عبر العمود الفقري.
- حالة تضيق العمود الفقري ليست ضارة و لكن يمكن أن يكون لها تأثير كبير على نوعية حياتك. على الرغم من أن هذه التمارين يمكن أن تساعد عددًا كبيرًا من الأشخاص على التحكم في أعراض الألم، إلا أنها لا تساعد الجميع. إذا كنت لا تزال تعاني من قيود في المشي بعد تجربة هذه التمارين بسبب أعراض الساق المستمرة و الشديدة، فقد تكون الجراحة في أسفل ظهرك مفيدة. إذا كانت هناك حاجة إلى إجراء عملية جراحية، فقد يكون من المناسب الإحالة إلى قسم جراحة العظام أو جراحة الأعصاب.

مع الشكر لكثير ماكيليفي و بيكي دومفي على جهودهما المساهمة في النسخة الأصلية من هذه النشرة.

هل تريد المزيد من المعلومات؟ راجع الروابط التالية...

⊕ <http://www.back.com/back-pain/conditions/lumbar-spinal-stenosis/index.htm>

⊕ <http://www.csp.org.uk/publications/10-things-you-need-know-about-your-back>

العلاج الطبيعي العضلي الهيكلي

من فضلك أخبرنا بسرية عن تجربتك معنا.



1 افتح الصور على
هاتفك

2 قم بالتمرير فوق
رمز كيو آر

3 افتح
الاستطلاع

4 اخبرنا ماذا نعتقد