

الألم أسفل الظهر لدى البالغين والأطفال



الألم أسفل الظهر هي معاناة شعبية يعاني منها كثيرون. يوم مُرهق، حركة خاطئة، الجلوس لفترة طويلة - كلها أسباب يمكن أن تنتسبب في الألم أسفل الظهر. وفي الأغلب الأحوال لا يُعرف السبب على وجه التحديد. لكن أغلب حالات الألم أسفل الظهر تكون غير مضرّة وتختفي من تلقاء نفسها خلال أسابيع أو شهور قليلة.

ما هي أنواع الألم أسفل الظهر؟

الألم أسفل الظهر هي آلام تحدث في المنطقة السفلية من الظهر.

- ومن غير المعروف على وجه الدقة السبب في حدوث هذا الألم. ويشمل هذا النوع من الألم أسفل الظهر الجزء الأكبر من الحالات.
- ويمكن معرفة السبب في الألم (مثلاً بسبب انزلاق غضروفي، هشاشة العظام). وتتم معالجة مثل هذه الآلام في الظهر باستخدام طرق معالجة محددة.

ما الذي يمكنك أن تقوم به بنفسك عند وجود ألم أسفل الظهر دون سبب معروف؟

- حاول المحافظة على نشاطاتك اليومية المعتادة. تساعد الحركة بانتظام على تخفيف الألم أسفل الظهر. عليك بالتالي أن تظل نشيطاً قدر الإمكان وتجنب الجلوس أو الاضجاع دون حركة لفترات طويلة. غير من موضعك بشكل متكرر، قف بانتظام وسر بضع خطوات.
- يمكن أن يكون العلاج بالتدفئة (الضمادة)، مثل الحزام الدافئ، بالدمج مع الوسائل المحفزة (الحركة) من الأمور المفيدة.
- عند استمرار آلام أسفل الظهر لفترة طويلة يجب عليك أخذ الأسباب النفسية للإجهاد (مثل الضغط في العمل) بجديّة. قد يكون العلاج الطبيعي مفيداً.
- تعالج الأدوية أعراض الألم أسفل الظهر، لكنها لا تعالج أسبابه. عند وجود آلام حادة يمكن أن تفيد أدوية علاجية أخرى. والهدف منها هو أن يعاود الشخص المُصاب استئناف نشاطاته اليومية العادية في أسرع وقت ممكن.
- وهناك مبدأ أساسي عند تناول الأدوية: كثير قدر الضرورة، قليل قدر الإمكان.
- هام: لا تتناول مسكنات الألم لفترة زمنية طويلة دون استشارة طبية؛ فتناول الأدوية لفترة طويلة يمكن أن تكون له آثار جانبية.

متي يجب طلب الاستشارة الطبية فوراً؟

توجه فوراً إلى طبيبة/طبيب الأسرة إذا كنت تعاني من آلام أسفل الظهر، بالإضافة إلى:

- الشعور بالتنميل / التميل في المنطقة حول الأعضاء التناسلية أو المؤخرة أو الرجلين.
- وجود صعوبات في التبول.
- ضعف العضلات في الرجلين.
- فقدان التحكم في المثانة أو الأمعاء.
- زيادة درجة الحرارة عن 38 مئوية.
- انخفاض الوزن بدون سبب واضح.
- ظهور تورمات أو تشوهات في الظهر.
- عدم تحسن الألم حتى أثناء وقت الاستراحة أو ليلاً أو زيادتها سوءاً.
- الآلام الناجمة عن حادث، مثل السقوط أو حادث سيارة.

أغلقت الاستشارة الطبية لطبيب العائلة لديكم بالفعل؟

يكفي عادة أن تقوموا بالاتصال في اليوم التالي من الاستشارة الطبية.

هل أنت غير متأكد؟ عليك الاتصال إذن 1450،

الاستشارة الصحية بالهاتف.

للمزيد من المعلومات تصفح الموقع الإلكتروني: www.wobinichrichtig.at



GESUND
WERDEN.
Wo bin ich
richtig?