

آلام الظهر وأسبابها



يحدث الألم في الظهر بأسباب عديدة ومختلفة، كلها تنبئ به النهايات العصبية تنبيهاً خاصاً ينتقل إلى الدماغ عبر الأعصاب الحسية ويُفسر هناك على أنه ألم. وكردة فعل على هذا الألم تتشنج العضلات الظهرية محاولة إبقاء المنطقة المحدثه للألم في حالة سكون (دون حركة).

وبما أن الظهر يتألف من مجموعة كبيرة من العضلات ومن العمود الفقري الذي يتألف، بدوره من الفقرات العظمية والأربطة والأقراص، بالإضافة إلى النخاع الشوكي، وما يتفرع عنه من أعصاب، فإننا نجد حالات متنوعة من مسببات الألم يرتبط بعضها ببعض ارتباطاً وثيقاً، وفيما يلي نستعرض، باختصار، أهم هذه الأسباب:

1- رضوض الظهر: تصاب أربطة وعضلات الظهر بالتمطط الزائد أو بالتمزق عندما يجهد الإنسان ظهره أو يحمله فوق طاقته، أو بسبب الحوادث الطارئة والاصطدامات.

لذلك فإن استعمال الظهر بشكل سليم يقي كثيراً من رضوضه وآلامه.

- 2 إصابات الأقرص الغضروفية: هي إصابات تسبب آلاماً حادة لدرجة العجز أحياناً. والقرص الفاصل بين فقرتين يمكن أن ينزاح من مكانه أو ينزلق أو يتمزق أو غير ذلك، فيسبب ضغطاً على الأعصاب، وهذا يعطي تنبهاً مشوشاً للدماغ يفسره على شكل ألم.
 - 3 تآكل المفاصل (اهتراؤها): إن تآكل المفاصل، كلها، أمر طبيعي يحدث مع تقدم العمر، وهو يصيب مفاصل العمود الفقري بدرجات مختلفة محدثاً درجات مختلفة من الألم كما يسبب تضيقاً بين الفقرات، وتشكل بروزات على شكل مهاميز عظمية (مناقير) تضغط على جذع العصب وتسبب ألماً.
 - 4 الاستعمال الخاطئ للظهر بشكل غير صحي أثناء الجلوس أو العمل أو النوم أو السير أو قيادة السيارة... كلها من مسببات آلام الظهر الأساسية.
 - 5 البدانة والكرش: تعتبر البدانة والكرش الكبير اللذان يسببان عادة إجهاداً إضافياً للظهر، مع وجود عضلات ظهرية مترهلة وضعيفة، عوامل هامة في إحداث مشاكل الظهر وآلامه.
 - 6 اسباب أخرى مختلفة: هناك أسباب أخرى مختلفة لآلام الظهر قد لا تكون ناتجة عن الظهر مباشرة، مثل الآلام التي تنتج عن مشاكل نسائية أو عن مشاكل البروستات أو عن آفات ولادية وغيرها.
 - 7 قلة التمرين: إن عدم الاعتناء بالظهر، واستعماله الخاطئ، واجهاده، مع إهمال التمارين الرياضية التي تقويه وتشد عضلاته تشكل أهم الأسباب فاعلية في جعل الظهر ضعيفاً ذا عضلات رخوة ومعرضاً للإصابات والآلام.
- أخيراً نؤكد أن الحزن والكآبة والفقر والإرهاق والتوتر والقلق وضغوط الحياة اليومية كلها تزيد من آلام الظهر.

الكاتب: د. هاني عرموش

المصدر: كتاب اللياقة البدنية والمعالجة بالرياضة

