

ألم أسفل الظهر (الشّد العضلي)



إذا كنت تعاني من وجع الظهر فاطمئن!

الام الظهر تعتبر مشكلة شائعة تصيب معظم البالغين، الذكور والإناث على حد سواء. ويرجع ذلك إلى أن عضلات الظهر كبيرة وقوية، لذا عندما تتعرض للشّد العضلي، فإن ذلك يؤدي إلى ألم شديد في الظهر وتقلص في حركة العمود الفقري.

ما هي أهم مسبباته؟



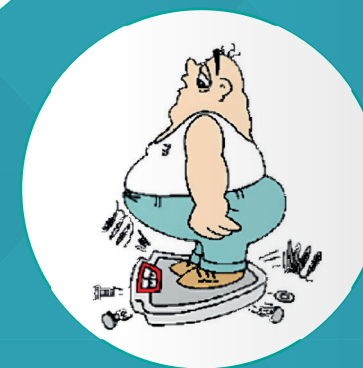
رفع جسم
ثقيل الوزن



الإنحناء أو الدوران
الجزعي المفاجئ
بطريقة خاطئة



الجهد المتكرر
والمتراكم على
الظهر والعمود
الفقري



الوزن الزائد

ماذا أتجنب؟

تجنب الآتي:



تجنب رفع الأثقال
بطريقة خاطئة.
أحرص على ضمك
للثقل قريباً من
جسمك عندما
ترفعه



تجنب البقاء في
نفس الوضعية
لساعات طويلة
من الزمن



تجنب النوم فوق
أرضية أو مفرش
خشن



تجنب التمارين
الثقيلة التي لا
تناسب مع
مستواك الرياضي

ماذا تستطيع أن تفعل؟

على المدى القريب طبق الآتي:

- أرح نفسك من أي جهد.
- قم بوضع كمادة ساخنة مع كريم مرخي للعضلات.
- ارتد الحزام الداعم للظهر.
- نم على ظهرك مع وضع مخدة أسفل ركبتيك أو نم على جنبك مع وضع مخدة بين ركبتيك.

على المدى البعيد طبق الآتي:

- خفف وزنك.
- قم بتطبيق تمارين الإستطالة للعضلات السفلية لظهرك و للعضلات الخلفية لفخذيك.
- قم بتقوية عضلات بطنك لتعزيز حماية ظهرك و عمودك الفقري.
- خذ مقداراً كافياً من النوم، وأحرص على أن تنام فوق فراش طبي ومريح.
- قم بتصحيح وتعديل وضعية ظهرك في الوقوف والجلوس وحتى في وقت الراحة.

لحجز المواعيد

17240475 / 17240477 / 17240444

www.alkindihospital.com

@alkindihospital

Low Back Pain (Muscular Spasm)



If you have back pain you are not alone!

Almost all adults experience back pain at one point in their lives, and it affects both men and women equally.

Back muscles are very powerful muscles, and when they get strained by any causing factor, they result in acute back pain with restricted back range of motion.

What are the main causes?

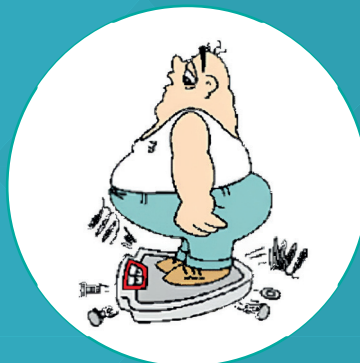
Lifting a heavy object



Sudden back bend or twist in a wrong mechanism



Repetitive stress on the back



Overweight

Precautions

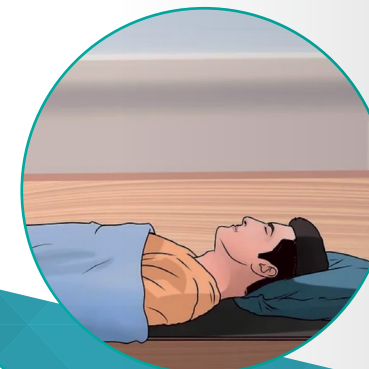
Avoid the following:

Avoid lifting any object in a wrong mechanism. Make sure to "hug" the weight closer to your body when lifting it



Avoid staying in the same position for prolonged period of time

Avoid sleeping on hard floor or mattresses



Avoid heavy exercises that does not suit your fitness level

What can you do?

In the short run do the following:

- Take a rest.
- Apply hot pack with a muscle relieve cream.
- Wear back support.
- Lie on your back with a pillow under your knees, or lie on your side with a pillow between your knees.

In the long run do the following:

- Reduce your weight.
- Stretch your lower back muscles and your posterior thigh muscles.
- Strengthen your abdominal muscles to secure your back.
- Sleep sufficiently and make sure that you are sleeping on a comfortable medical mattress.
- Adjust your posture in standing, sitting & even at rest.

FOR APPOINTMENTS PLEASE CALL

📞 17240475 / 17240477 / 17240444

www.alkindihospital.com

📱 @alkindihospital