



World
PT Day
2024

آلام أسفل الظهر: نظرة عامة

آلام أسفل الظهر هي السبب
الرئيسي للإعاقة على مستوى
العالم

#1



٦١٩ مليون شخص عانوا من آلام أسفل
٢٠٢٠، أي ١ من كل ١٣ شخصًا وهذا يمثل
زيادة بنسبة % عن عام ١٩٩٠



من المتوقع أن ترتفع حالات الإصابة بالآلام
أسفل الظهر إلى
٨٤٣
مليوناً بحلول عام ٢٠٥٠

آلام أسفل الظهر شائعة

آلام أسفل الظهر قد تحدث في أي عمر، وسيعاني الجميع تقريبًا من آلام أسفل الظهر في مرحلة ما من حياتهم. قد يكون ألم أسفل الظهر اضطرابًا مزمنًا (يستمر لأكثر من ثلاثة أشهر) لدى عدد قليل من الأشخاص.



ما هي أسباب آلام أسفل الظهر؟

في ٩٠٪ من حالات أسفل الظهر تكون غير محددة، وهذا يعني أنه لا يوجد بنية محددة واحدة (على سبيل المثال المفاصل والعضلات والأربطة) يمكن العثور عليها المسببة لها، ولا يرجع ذلك إلى مرض كامن خطير أو محدد.

في معظم الحالات، يمكن أن يكون سبب آلام أسفل الظهر مجموعة من العوامل، وحتى أفضل عمليات المسح/ الفحوصات (مثل الأشعة السينية أو التصوير بالرنين المغناطيسي) لا يمكنها تحديد سبب واضح لمعظم حالات سبب آلام أسفل الظهر المزمنة.



متى تحتاج إلى مساعدة لعلاج آلام أسفل الظهر

معظم الأشخاص الذين يعانون من آلام أسفل الظهر لا يحتاجون إلى علاج و يتعافون من خلال تدخلات بسيطة.

ومع ذلك، يجب عليك استشارة أخصائي العلاج الطبيعي أو الطبيب

- إذا كان الألم لا يقل بعد أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع، أو يزداد سوءًا، أو يمنعك من القيام بأنشطتك الطبيعية
- إذا ظل الألم كما هو لمدة ستة أسابيع، حتى لو كان لا يزال بإمكانك الاستمرار في أنشطتك الطبيعية

متى يمكن أن يكون ألم أسفل الظهر خطيرًا؟

الأعراض التالية نادرة جدًا، ولكن يجب عليك الاتصال بالطبيب إذا شعرت بأي منها:

- أعراض في المثانة و/أو أعراض في الأمعاء، مثل صعوبة التبول
 - ضعف الوظيفة الجنسية، مثل فقدان الإحساس أثناء الجماع
 - فقدان الإحساس والقوة في ساقيك / قدميك
 - الشعور بالإعياء مع آلام الظهر، مثل الحمى
 - إذا كان عمرك أكثر من خمسين عامًا، وكان لديك تاريخ سابق من الإصابة بالسرطان، ولا تشعر أنك على ما يرام، وتشعر بالألم دون سبب واضح
- يجب عليك أيضًا طلب المشورة الطبية إذا تعرضت لإصابة مؤلمة مثل السقوط أو تعرضت لحادث.

ما هي أنواع العلاجات التي تساعد في معالجة آلام أسفل الظهر؟

أخصائيو العلاج الطبيعي متخصصون في رعاية وعلاج آلام أسفل الظهر ويمكنهم تقديم العلاج المناسب لاحتياجاتك و قد يشمل علاجك مجموعة من:



نصائح حول نمط الحياة بما
في ذلك النصائح المتعلقة
بالنشاط البدني والتوتر
والتقليل من التوتر



تثقيف المريض حول كيفية
التعامل مع آلام أسفل الظهر



مسكنات الألم البسيطة،
مثل مضادات الالتهاب غير
الستيرويدية (كورتيزون)



ممارسة التمارين الرياضية
تحت إشراف أخصائيو العلاج
الطبيعي لتحسين القوة
واستئناف الأنشطة البدنية

لماذا الحصول على المساعدة؟

يمكن لآلام أسفل الظهر المزمنة أن تؤثر بشكل كبير على نوعية حياتك وترتبط بحالات صحية أخرى. كلما طالت فترة تجربتك مع آلام أسفل الظهر زادت احتمالية مواجهة قيود فيما يمكنك القيام به. يمكن أن يساعد الحصول على المساعدة في السيطرة على الألم والعودة إلى ممارسة أنشطتك المعتادة.

من بين الحالات الصحية التي قد تستفيد

من إعادة تأهيل آلام أسفل الظهر هي
الحالة التي يمكن أن يستفيد منها أكبر عدد
من الأشخاص.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 سبتمبر

www.world.physio/wptday