



World
PT Day
2024

الحقائق

الخرافات

مقابل

خرافة: ظهري يؤلمني كثيرًا لذا لا بد أنني ألحقت به ضررًا بالغًا.

حقيقة: يمكن أن يكون ألم الظهر مخيلاً، لكنه نادرًا ما يكون خطيرًا أو يرتبط بتلف خطير في الأنسجة أو مرض يهدد الحياة - معظم الناس يتعافون بشكل جيد.



خرافة: يجب أن أرتاح وأبقى في السرير لمساعدة ظهري على التعافي.

حقيقة: بعد الإصابة مباشرة، قد يساعد تجنب الأنشطة المشددة على تخفيف الألم، ومع ذلك، فإن ممارسة التمارين الرياضية الخفيفة والعودة التدريجية إلى الأنشطة المعتادة أمر مهم للتعافي.



خرافة: أحتاج إلى إجراء فحص أو أشعة سينية لمعرفة ما هو الخطأ في ظهري.

حقيقة: نادرًا ما تظهر عمليات المسح / الفحوصات أو الأشعة السينية سبب آلام أسفل الظهر. إن ما يسمى بـ "النتائج غير الطبيعية" في عمليات المسح / الفحوصات مثل انتفاخات الغضروف وتكس الغضروف والتهاب المفاصل هي أمور شائعة وطبيعية لدى معظم الأشخاص الذين لا يعانون من الألم، خاصة مع تقدمهم في السن.



خرافة: أشعر بألم عندما أمارس التمارين الرياضية أو أتحرك، لذا لا بد أن ممارسة التمارين الرياضية تسبب الأذى.

حقيقة: يصبح الظهر أكثر صحة مع الحركة والنشاط البدني، العمود الفقري قوي وقادر على الحركة والتحمل بأمان. التحذيرات الشائعة لحماية العمود الفقري ليست ضرورية، ويمكن أن تؤدي إلى الخوف والحماية الزائدة.



خرافة: سوف أتعب ظهري من خلال الانحناء ورفع وحمل الأشياء.

حقيقة: الظهر لا يصاب مع التحميل والانحناء اليومي، إن زيادة قوة ظهرك تدريجيًا يجب أن تسمح لك برفع الأوزان والأحمال بطرق مختلفة.



خرافة: أحتاج إلى الجلوس بشكل مستقيم لأن وضعيتي السيئة تسبب آلام الظهر.

حقيقة: لا يوجد وضعية واحدة مثالية. إن اتخاذ مجموعة متنوعة من الأوضاع طوال اليوم أمر جيد للظهر. يجب أن تشعر الأوضاع بالراحة والاسترخاء. الاختلافات في المواقف هي جزء من الحياة الطبيعية.



خرافة: مسكنات الألم القوية ستساعد ظهري على الشعور بالتحسن عاجلاً.

حقيقة: مسكنات الألم لن تسرع من تعافيك. ينبغي استخدام مسكنات الألم البسيطة، مثل الإيبوبروفين، جنبًا إلى جنب مع تدابير أخرى، مثل التمارين الرياضية، وحتى في هذه الحالة لفترة قصيرة من الوقت فقط.



خرافة: أحتاج إلى القيام بالكثير من التمارين الأساسية لمنطقة الجذع لتجنب آلام أسفل الظهر.

حقيقة: آلام أسفل الظهر لا تنتج عن ضعف العضلات في منطقة الجذع، تشير الأدلة إلى أن القيام بتمارين أساسية محددة في منطقة الجذع لا يقدم فائدة إضافية مقارنة بالتمارين العامة، مثل المشي لعلاج الألم والإعاقة.



خرافة: أحتاج إلى إعادة ظهري إلى وضعه الطبيعي.

حقيقة: آلام أسفل الظهر لا تعني أن هناك شيئًا ما في غير وضعه الطبيعي ويجب إعادته إلى وضعه الطبيعي مرة أخرى.



خرافة: أحتاج إلى إجراء عملية جراحية أو حقن لعلاج آلام ظهري.

حقيقة: نادرًا ما تكون الجراحة والحقن علاجات. يوصى بممارسة التمارين الرياضية وتقنيات الرعاية الذاتية والتي ثبت أنها مفيدة ويقلل مخاطر.



خرافة: كلما زاد الألم، زاد تلف العمود الفقري.

حقيقة: المزيد من الألم لا يعني دائمًا المزيد من الضرر. يمكن للأشخاص الذين يعانون من مشاكل مماثلة في العمود الفقري أن يشعروا بمستويات مختلفة جدًا من الألم.



سيقدم لك أخصائي العلاج الطبيعي النصائح ويرشدك إلى أفضل الطرق لمعالجة آلام أسفل الظهر.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 سبتمبر

www.world.physio/wptday