



World
PT Day
2024

العلاج الطبيعي وآلام أسفل الظهر



في جميع أنواع وفي جميع مراحل آلام أسفل الظهر، يعد إعادة التأهيل أمرًا ضروريًا لمبأنتك ومساعدتك على فهم آلامك، والمساعدة في دعم التعافي، والعودة إلى الأنشطة التي تستمتع بها والحفاظ على الاستقلال في أداء أنشطة الحياة اليومية.

دور العلاج الطبيعي في آلام أسفل الظهر

يقدم أخصائيو العلاج الطبيعي الخبرة والمشورة والتوجيه والعلاج لآلام أسفل الظهر. سيساعدك أخصائيو العلاج الطبيعي على تحسين صحتك بشكل عام، مع تقليل فرص إصابتك بنوبات مستقبلية من آلام أسفل الظهر.

يمكن أن يكون سبب آلام أسفل الظهر مجموعة من العوامل الجسدية والنفسية، وقد يتمكن أخصائي العلاج الطبيعي من تقديم المشورة بشأن هذه العوامل وكيفية تبني نمط حياة أكثر صحة.

النهج البيولوجي النفسي الاجتماعي

يمكن أن ترتبط آلام أسفل الظهر المزمنة بالإحساس بالاكنتاب وعاتات نمط الحياة السيئة وصعوبات المشاركة في العمل والأنشطة الاجتماعية. يعمل متخصصو الرعاية الصحية المختلفون، بما في ذلك أخصائيو العلاج الطبيعي، معًا للمساعدة في هذه الجوانب المختلفة من آلام أسفل الظهر. ويمكنهم استخدام ما يعرف بالنهج البيولوجي النفسي الاجتماعي، وسوف ينظرون إلى هذه العوامل الثلاثة:



الجوانب البيولوجية: الجوانب الجسدية لألم أسفل الظهر.

الجانب النفسي: التأثير العاطفي والعقلي لألم أسفل الظهر، وكيفية تعاملك معه، ومستويات التوتر لديك، وكيف تشعر أو تتعامل مع آلامك، على سبيل المثال خوفك من الشعور بالآلام والقلق الذي قد يزيد من الإصابة والشعور بالآلام



الجانب الاجتماعي: يمكن أن يشمل ذلك حياتك العائلية، ونوع الدعم الذي لديك، والأشياء التي يمكنك الوصول إليها، على سبيل المثال أماكن ممارسة الرياضة أو المشي بأمان، ومكان عملك، وما هي وظيفتك وطبيعة عملك.

دورك في العناية بآلام أسفل الظهر

إن دورك في العناية بآلام أسفل الظهر وممارسة الرياضة هما أكثر العلاجات الموصى بها للتعامل مع آلام أسفل الظهر. سيساعدك أخصائي العلاج الطبيعي على تطوير دورك في التعامل مع آلام أسفل الظهر.

وقد يشمل ذلك ما يلي:

• خطة تجعلك تسيطر على آلامك وتعيدك إلى العيش بشكل جيد مرة أخرى.

• الشعور بالثقة في منطقة ظهرك مرة أخرى. عمودك الفقري قوي. على الرغم من أن الحركات قد تكون مؤلمة في البداية، إلا أنها ستتحسن مع استعادة القدرة على الحركة تدريجيًا واستعادة النشاط مرة أخرى.



• التغلب على الخوف من الحركة والإصابة أو عدم التحسن على سبيل المثال باستخدام العلاج السلوكي المعرفي أو أساليب مماثلة.

• العلم وفهم أن معظم آلام أسفل الظهر ليست خطيرة.



• فهم أهمية النوم في معالجة آلام أسفل الظهر.

• كيفية التعامل مع التوتر والمواقف العصيبة التي قد تساهم في آلام أسفل الظهر.

• ممارسة النشاط البدني

• عدم تدخين التبغ

• الانخراط في الأنشطة الاجتماعية وأنشطة العمل

• إجراء تعديلات مريحة لجسمك وظهرك في مكان العمل، إذا لزم الأمر



تحدث مع أخصائي العلاج الطبيعي حول كيفية التعامل بشكل أفضل مع آلام أسفل الظهر



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 سبتمبر

www.world.physio/wptday