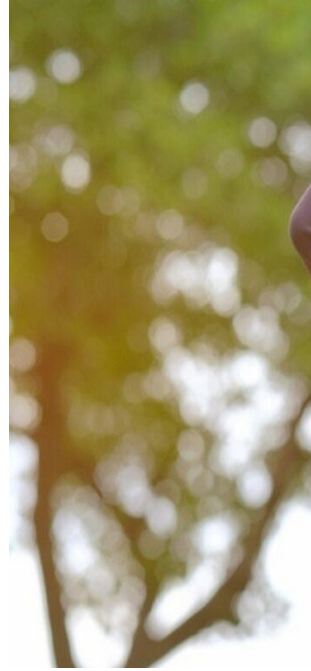


## كيف تتخلص من آلام الظهر بسرعة كبيرة؟ إليك ثلاث نصائح



تشير العديد من الدراسات الدولية إلى أن واحداً من كل خمسة أشخاص من سكان الأرض يعاني من آلام شديدة في الظهر.

ووفقاً للدكتور سيرغي أخابكين أخصائي إعادة التأهيل، يظهر ألم الظهر بصورة مفاجئة، وأسباب آلام الظهر عديدة ومختلفة، لذلك يجب في كل حالة تحديد السبب ومكان الألم بدقة.

ويقدم أخابكين ثلاث نصائح تساعد على تخفيف ألم الظهر.

### 1 - توفير الراحة

الألم هو رد فعل وقائي للجسم، يبدو وكأنه يقول للشخص "توقف". والخيار الأفضل في هذه الحالة هو الاستلقاء على سطح مستو، وربما حتى على الأرض. ويكون الوضع المريح في معظم الحالات، هو الاستلقاء على الظهر، وثني الركبتين ووضع نوع من الوسادة أو الدعم تحت القدمين، أو وضع القدمين مثلاً على أريكة.

## 2 - وضع كمادة باردة على مكان الألم

يحاول الكثيرون عندما يشعرون بألم حاد وضع شيء ساخن على مكان الألم وهذا خطأ لأنه في أغلب الأحيان يكون سببه الالتهاب. أي يمكن أن تتفاقم الحالة بسبب التدفئة الموضعية، لذلك لا ينبغي الاستهانة بالكمادات الباردة، حيث يكفي وضع منشفة مبللة على مكان الألم أو يمكن وضع كيس يحتوي على الثلج في منشفة ووضعه على مكان الألم لمدة 10-15 دقيقة لأن البرد يقلل من الألم وحتى يساعد على تخفيف التشنجات العضلية.

## 3 - استشارة الطبيب

سيصف الطبيب بعد الفحص الأدوية المضادة للالتهابات غير الستيرويدية لتخفيف الألم الحاد. وهذه الأدوية مختلفة الأنواع والتأثير، بعضها له تأثير مسكن قوي، في حين أن للبعض الآخر تأثير قوي مضاد للالتهابات.