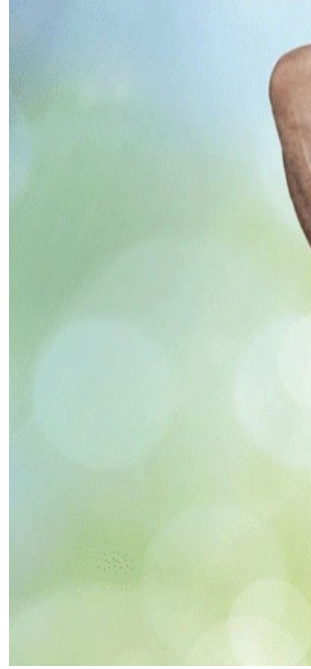


## نهج ثنائي جديد يغير طريقة علاج آلام أسفل الظهر المزمنة



ابتكرت دراسة بجامعة ديوك الأمريكية، طريقة جديدة لعلاج آلام الظهر، تمزج بين العلاج الطبيعي ونهج قائم على علم النفس.

وأظهرت الدراسة أن البالغين الذين يعانون من آلام أسفل الظهر المعوقة، والذين أكملوا ثماني جلسات فقط من العلاج الجديد، والمسمى بالعلاج الوظيفي المعرفي (CFT)، شهدوا تحسنات مستدامة في مستويات الألم والنشاط لديهم، حتى بعد ثلاث سنوات من العلاج.

وشملت الدراسة 312 بالغًا في أستراليا بمستوى ألم متوسط، يبلغ 4 أو أكثر على مقياس من 10 نقاط، وهو ما يكفي للتدخل في الحياة اليومية وأنشطة العمل.

ومن بين أولئك الذين أكملوا برنامج العلاج الطبيعي المكثف، الذي شمل سبع جلسات تتراوح مدة كل منها بين 30 إلى 60 دقيقة على مدى 12 أسبوعًا، بالإضافة إلى جلسة " تعزيزية " ثامنة في 26 أسبوعًا، شهد أكثر من 40% تحسنًا في مستوى نشاطهم، وحافظوا على هذا التحسن بعد ثلاث سنوات، مقارنة بـ 17% في

مجموعة المقارنة الذين تلقوا الرعاية المعتادة.

وانخفضت درجات الألم بمعدل 2 نقطة في مجموعة العلاج بالتمارين الرياضية، مقارنة بأقل من نقطة واحدة في مجموعة الرعاية المعتادة، واستمر هذا الانخفاض أيضًا بعد ثلاث سنوات.

وقال مؤلف الدراسة الدكتور مارك هانكوك إن متوسط عمر الأشخاص المشاركين في الدراسة كان 48 عامًا، لكن الفوائد شوهدت بين مجموعة واسعة من الأعمار.

ويعد العلاج الوظيفي المعرفي (CFT) مزيجًا من الحركة والعلاج النفسي، وقد يتضمن دورة العلاج بالتنويم المغناطيسي مصممة خصيصًا لتناسب احتياجات المريض، حيث تصميم العلاج بناءً على سبب الألم الذي يعاني منه، مثل إصابة قديمة في الظهر أو جراحة سابقة، وتجاربه مع العلاجات التي لم تنجح.

ويتم تتبع مدى وأين يظهر الألم بالضغط، مثل ما إذا كان يزداد سوءًا أثناء الجلوس أو صعود السلالم أو بعد حركات معينة، كذلك تحدي المعتقدات غير المفيدة حول الألم، مثل "لن أتمكن من العمل مرة أخرى" أو "وضعيتي خاطئة".

ويتضمن العلاج أيضًا ممارسة حركات واستراتيجيات نفسية محددة مع المعالج، مثل تعلم الحركة على الرغم من عدم الراحة، وتدريب الجسم على عدم الاستجابة بالتوتر، المعروف باسم حراسة العضلات، والتركيز بدلاً من ذلك على استرخاء العضلات، مما قد يخفف الألم، بجانب إعادة تعلم الحركات اليومية المهمة، مثل الوقوف أو الجلوس دون ألم، إلى جانب تدريب القوة وعادات نمط الحياة التي تدعم التعافي، مع تطوير حوارات داخلية مفيدة، مثل "أصبحت واعيًا لاستجابتي للألم" أو "لم أعد أخاف من الألم".

ومن المهم أيضًا اتباع نمط حياة صحي، بما في ذلك النوم والنظام الغذائي.