

## طبيبة روسية تتحدث عن أهم أسباب ظهور آلام الظهر



يواجه كل شخص بالغ في العالم آلاما حادة في الظهر خلال حياته، وقد يحدث فجأة آلام في الرقبة والظهر وأسفل الظهر والتي تعتبر أحد الأسباب الرئيسية للإعاقة في الفئة العمرية حتى 45 سنة.

إلى أن 20% فقط ممن يعانون من هذه المشاكل يطلبون المساعدة الطبية. وغالبا ما يتم تداول هذه العبارة "ربما ستمر من تلقاء نفسها".

وغالبا ما يعاني الكثيرون من إلتهاب في الظهر، ليقوم الكثيرون بتدفئة هذه المنطقة لحين زوال الالتهاب إلى أنه قد يتطور مع مرور الزمن ويصبح علاجه طويلا.

حول هذه المشاكل تحدثت رئيسة قسم أمراض الروماتيزم في المستشفى السريري رقم 52 في موسكو، ألينا زغربنييفا، قائلة: "إذا كان المريض يعاني من آلام التهابية في الظهر، فإن البرودة تكون أسوأ بكثير بالنسبة له من الحرارة. وبعد زيارة الحمام، أو الساونا، أو إذا تم ربطه بغطاء من الصوف، يصبح الأمر أسهل قليلاً بالنسبة له.

ولكن من ناحية أخرى، إذا كان المريض الآن في فترة التهاب حادة، فإن أي إجراءات تدفئة يمكن أن تؤدي إلى تأثير معاكس، وسيحسن تدفق الدم في موقع الالتهاب بشكل كبير، وقد تتدهور الحالة الصحية. ولكن عادة ما تؤدي إجراءات التسخين إلى تحسن في حالة المريض". وفقا لسبوتنيك.

وأضافت زغربنيفا، "هناك العديد من الطرق الجديدة لتشخيص المشكلات التي تسبب الألم و "تحديد النقطة" لعلاجها.

يجب توجيه الاهتمام الأساسي إلى إجراء تشخيص دقيق من أجل التفريق بين الألم الناتج عن الالتهاب وبين الألم الذي ظهر بسبب التلف الميكانيكي للعمود الفقري".

وتابعت قائلة: "عندما يعاني المريض من أي مشاكل في العمود الفقري، من المهم جدًا فهم خصائص متلازمة الألم. على سبيل المثال، تشعر بالألم في العمود الفقري العنقي والعضلات المجاورة. قد يكون هذا بسبب متلازمة التوتر العضلي، عندما بالقرب من موقع توتر الالتهاب، لأداء الوظيفة التي لا يستطيع العمود الفقري العنقي القيام بها أو لا يرغب في القيام بها، هناك العديد من الأسباب التي يمكن أن تحدث الألم، نحتاج إلى تحديد نوع الألم الذي نتحدث عنه: يتميز الالتهاب بأنه متلازمة ألم معينة، من السهل تحديدها".