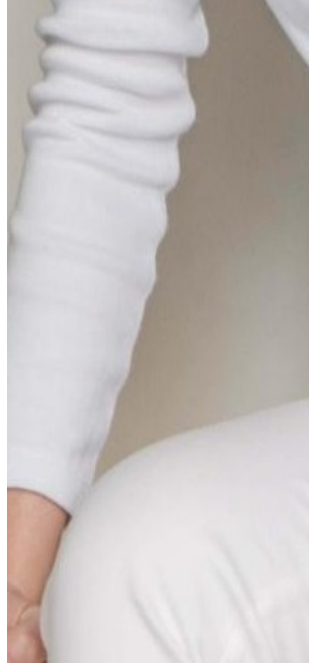


## عرق النسا... أعراضه وأسبابه وكيفية علاجه



يعتبر عرق النسا أو مرض العرق النسوي ( الوركى ) Sciatica مرضا شائعا، إذ يبدأ بألم حاد في منطقة أحد جوانب الظهر، مصحوبا بشعور بالوخز أشبه بوخز الإبر.

أما بعد الألم فيحدث ضغط على أحد أعصاب الظهر المسمى ( NERVE SCIATIC )، والذي يمتد من أسفل الظهر حتى الألية ومن ثم يستمر امتداد العصب حتى خلف أحد القدمين.

الشيء الجيد في ألم عرق النسا، أنه يتحسن بالمعالجات في معظم الأحيان ولا يحتاج للجراحة، من خلال بعض الأدوية والعمل التي تعمل على وضع عضلات الرجلين والفخذين في حالة استرخاء وعدم شدها، بالإضافة إلى القيام بتمارين العلاج الطبيعي تحت إشراف اختصاصيين.

أما عصب أو (عرق النسا) فهو أكبر عصب في الجسم، ويتكون من عدة أعصاب صغيرة تخرج من النخاع الشوكي للجسم وتلتقي في تجويف الحوض.

إن العمود الفقري الذي تخرج من بين فقراته الأعصاب الجانبية، يمكن أن يتأثر أحدها بضغط من الفقرة نفسها وهو ما يسمى (DISK)، أي إنزلاق والتهاب الغضروف.

## أسباب التهاب الغضروف

1. انزلاق الغضروف الظهرى، وهو أكثر الأسباب لمرض عرق النسا، إذ يقوم الغضروف بالضغط على العصب ويسبب الألم ويحدث عادة بين سن (25 - 45).
2. تضيق قناة العمود الفقري في المرضى فوق 60 عاما، وسببه نمو العظم أو تأكله في المنطقة المحيطة بالعصب.
3. تآكل الغضروف وبالتالي انكماش حجمه وضعفه ويحدث ذلك مع التقدم في العمر.
4. خروج إحدى الفقرات الظهرية من مكانها وضغطها على العصب مسببة آلام عرق النسا.

## أعراض المرض

- 1- ألم يمتد من أسفل الظهر ليصل إلى الألية والأرجل، ويزداد الألم مع الجلوس أو تغير وضع الجسم مثل الانحناء للأمام أو للخلف أو تشنج العضلات.
- 2- الشعور بشيء من الحرقفة في المنطقة المصابة أو خدران المنطقة وتمتد حتى أسفل القدم.
- 3- الشعور بألم مستمر على الألية من جهة واحدة.
- 4- الشعور بألم شديد يؤدي إلى عدم قدرة المريض على الوقوف.
- 5- ضعف في العضلات الظهرية وفقدان الشعور بالأحاساس في مكان الألم، خاصة إذا قام المريض بتحريك رجله أو قدمه.

## العلاج

1. يجب ملاحظة الأعراض منذ البداية ومباشرة المعالجة لمنع ضعف العضلات ومنع التأثيرات الممكنة حدوثها على المثانة والأمعاء.

2. التصوير الشعاعي العادي وكذلك الرنيني ( MRI ) وكذلك تخطيط العضلات والأعصاب (EMG).

3. الخضوع للراحة التامة لعدة أيام حسب رأي الاختصاصي لتخفيف الالتهابات في الأعصاب وحولها، وتناول علاجات لتسكين الألم واسترخاء العضلات والابتعاد عن القيام بحركات تؤدي إلى الضغط على العصب أو التواءه.

4. الابتداء بتمارين العلاج الطبيعي من قبل اختصاصي للمساعدة في استرخاء العضلات وتقليل الألم.

5. استخدام كمادات باردة من الثلج أو ذات حرارة لأنها تساعد على تخفيف الألم ( وذلك بوضعها لمدة 15 دقيقة) عدة مرات يوميا.

6. في الحالات المتقدمة يمكن استخدام حقن الكورتيزون لتخفيف الالتهاب والألم.

7. الاستمرار بعد التحسن بالتمارين والعلاج الطبيعي والتدرب على عدم تحريك العمود الفقري بطرق خاطئة قد تعيد الغضروف للانزلاق مرة ثانية.

8. الجراحة: تكون فقط في الحالات الصعبة ووجود ضغط شديد على العصب، وعلى الأغلب فإن 90% من المرضى يتماثلون للشفاء خلال شهرين من المعالجة دون جراحة.