دراسة صادمة: العلاجات الشائعة لآلام الظهر لا تحقق الراحة

اكدت دراسة جديدة أن:"علاجاً واحداً فقط من بين كل "10" علاجات لآلام الظهر الحادة يثبت فعاليته ويوفر راحة حقيقية"، فيما حددت "5" علاجات فقط في تخفيف آلام الظهر المزمنة.

ووفق الخبراء، فإن:"هذه العلاجات تشمل الأدوية غير الستيرويدية المضادة للالتهابات (NSAIDs)، مثل الإيبوبروفين، لعلاج آلام الظهر قصيرة الأمد.
وبالنسبة لآلام الظهر طويلة الأمد، كانت العلاجات الفعّالة هي التمارين الرياضية، والعلاج للعمود الفقري، واللصقات، ومضادات الاكتئاب، والأدوية التي تستهدف مستقبلات الألم المؤقتة المحتملة".

ولكن حتى هذه العلاجات لم تُحقق سوى انخفاض طفيف في الألم، مقارنةً بالعلاج الوهمي.

ويُقرّ الباحثون بأنهم غير قادرين على التوصية بشدة بأي شكل معين من أشكال العلاج، لأن فوائده المحتملة ضئيلة، وفق "دايلي ميل".

وستُمثل هذه النتائج صدمةً لملايين ممن يعانون من آلام الظهر، والتي قد تكون مُنهكة في كثير من الأحيان، يُعتبر هذا الألم أكثر أشكال الألم شيوعاً بين البالغين، ومع ذلك، لا يوجد عادةً سبب واضح يُحدد فوراً.

ودعا باحثون من جامعة نيو ساوث ويلز في أستراليا إلـ:"إجراء المزيد من الأبحاث لإيجاد علاجات لآلام الظهر".

وكتب الباحثون:"لم تجد مراجعتنا أدلة موثوقة على تأثيرات كبيرة لأيٍّ من العلاجات المشمولة، ومع أننا نرغب في تقديم توصيات أكثر دقة بشأن مجالات الاستثمار والتوقف عن الاستثمار في العلاجات، إلا أن ذلك غير ممكن في الوقت الحالي".

وكتب مؤلفو الدراسة، تُظهر أفضل الأدلة المتاحة أن 1 من كل "10" علاجات شائعة غير جراحية وغير تدخلية لآلام أسفل الظهر فعّال، حيث يُوفر تأثيرات مسكنة طفيفة تتجاوز تأثير العلاج الوهمي، كما لاحظنا أن التمارين الرياضية، ومسكنات الألم الباراسيتامول - تايلينول أو بانادول - وحقن الكورتيكوستيرويد ، ربما تُحدث فرقا ضئيلاً.

ووُجد أن:"المضادات الحيوية والمخدرات "غير فعّالة" لمشاكل أسفل الظهر طويلة الأمد. أما بقية التدخلات التي دُرست، فقد تضمنت أدلة غير قاطعة، مما دفع المؤلفين إلى الدعوة إلى إجراء المزيد من الدراسات لفحص حالة عدم اليقين المحيطة بعدد من علاجات آلام الظهر".

ووجدت الدراسة أن:"العلاج بوخز الإبر والتدليك قد يكون له أثر في تخفيف الألم".

وقال آش جيمس، مدير الممارسة والتطوير في الجمعية المعتمدة للعلاج الطبيعي، إن آلام الظهر مُعقّدة، تتعدد العوامل المساهمة فيها، لذلك لا يوجد علاج واحد يُناسب الجميع دائماً.

ويتميز أخصائيو العلاج الطبيعي بمهارة تحديد الأسباب الجذرية للألم وتصميم علاجات مُخصصة لتلبية الاحتياجات الفريدة لكل فرد، وهناك عوامل قد تُساهم في الشعور بعدم الراحة، مثل التوتر، والخوف من الحركة، وقلة النوم، والتدخين، والسمنة، والإجهاد الوظيفي، وقلة النشاط البدني، وفق جيمس.

ووجدت الدراسة أن:"حالات آلام الظهر، وإن كانت مزعجة، إلا أنها ليست خطيرة، وعادةً ما تزول بسرعة مع

النصيحة الصحيحة والتدخل المبكر".