طبيب يقدم عدة نصائح لعلاج آلام الظهر

نصحت شبكة "فيستي. رو" الروسية، يوم الاحد، بضرورة ممارسة الرياضة عند الشعور بآلام في أسفل الظهر من دون الحاجة إلى مراجعة الطبيب المختص.

ونقلت الشبكة عن الدكتور ألكسندر مياسنيكوف، قوله إن "أكثر الأسباب انتشارا هي تشنج عضلات الظهر، حيث عندما ينحني الشخص للأمام بصورة غير صحيحة، يكون من الصعب عليه العودة إلى حالته الأولية بسبب الألم".

وأضاف "على فكرة، لن تساعد مسكنات الألم في هذه الحالة، لأنه تشنج عضلي. لذلك يجب تناول أدوية تساعد على إزالة التشنج أو تخفيفه وهناك أيضا تمارين رياضية خاصة".

وتابع "يمكن أن يشعر الشخص بألم حاد في الظهر بسبب الفتق وأمراض الأعضاء الداخلية للجسم وهشاشة العظام (خاصة لدى النساء وهن في عمر متقدم) وكذلك بسبب الإجهاد".

وأكد مياسنيكوف "أحيانا يظهر ألم الظهر لدى الأشخاص سريعي الانفعال في حالات الاجهاد الشديد، حيث يشعرون فورا بألم في الظهر، بسبب ارتفاع مستوى ضغط الدم، يظهر على شكل ألم نابض أسفل الظهر".

وأردف "بما أن أسباب آلام الظهر مختلفة، فهي تعالج بأدوية وطرق مختلفة. ولكن إذا كان الشخص يشعر دائما بألم في اسفل الظهر حتى في حالة الهدوء والاستلقاء، فهذا سببه الفتق أيضا، لذلك من الأفضل له مراجعة الطبيب لتحديد السبب".

ولفت الطبيب الروسي إلى أن "من المهم في جميع الحالات تحاشي الذعر، لأن الجميع يشعرون بألم في الظهر في وقت ما. ولكن إذا كان الألم متكررا ومزعجا، يجب مراجعة الأخصائي".