



راجعَت قسم الطوارئ بسبب ألم في أسفل ظهرك. فحصك الطبيب ولم يجد اليوم ما يدلّ على سبب خطير. تشرح لك هذه الورقة كيف تعتني بظهرك في البيت.

ما هو؟

معظم آلام الظهر المفاجئة سببها شدّ في عضلة أو رباط أو مفصل في الظهر. قد يكون الألم شديداً، لكنه نادراً ما يكون خطيراً، ولا تحتاج عادةً إلى صور أشعة. يتحسن أغلب الناس كثيراً خلال بضعة أسابيع. الحركة الخفيفة تساعدك على الشفاء أسرع من ملازمة الفراش.

كيف تعتني بنفسك في المنزل

- استمرّ في الحركة الخفيفة. امشِ قليلاً عدة مرات في اليوم، وزد النشاط تدريجياً بحسب ما يسمح الألم.
- لا تلامز الفراش، فالاستلقاء لفترات طويلة قد يزيد التيبس والألم.
- ضع كمادة دافئة أو خذ حماماً دافئاً على ظهرك مدة 15 إلى 20 دقيقة لإرخاء العضلات.
- تجنّب رفع الأشياء الثقيلة والالتواء بضعة أيام. عند رفع شيء اثنِ ركبتيك لا ظهرك.
- غيّر وضعيتك كثيراً، ولا تبَقْ جالساً أو واقفاً في مكان واحد مدة طويلة.
- عُد إلى عملك ونشاطك المعتاد في أقرب وقت ممكن، حتى لو بقي شيء من الألم.

المتابعة

الأدوية

- يمكن أن يخفّف الباراسيتامول الألم، ما لم يطلب منك الطبيب عدم تناوله. اتّبع تعليمات العلبة أو تعليمات طبيبك.
- قد يفيد الإيبوبروفين أيضاً ما لم يمنعه طبيبك. تجنّب عند قرحة المعدة أو مرض الكلى أو بعض أنواع الربو أو الحمل.
- إذا أُعطيت مسكناً أقوى فاستعمله بضعة أيام فقط، فقد يسبّب النعاس والإمساك.
- راجع الطبيب العام أو المركز الصحي إذا لم يتحسن الألم بعد أسبوع إلى أسبوعين.
- قد يقترح عليك الطبيب العلاج الطبيعي أو تمارين لتقوية ظهرك.

عُد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- ضعف أو تنميل في إحدى الساقين أو كليهما
- فقدان السيطرة على التبوّل أو التبرّز
- ألم في الظهر مصحوب بحُمى أو قشعريرة
- ألم شديد بعد سقوط أو حادث
- تنميل جديد حول المقعدة أو الأعضاء التناسلية أو باطن الفخذين

