



الأربعاء 14 جمادى الأولى 1447 هـ - 5 نوفمبر 2025

أخبار النافذة

[فيديو | | معجزة طبية.. جراح لبناني أمريكي يعيد رأس طفل بعد انفصاله تمامًا لعبة الكونجرس الأمريكي الخطيرة على المسجد الأقصى](#)
[عندما يدير خواجة الانتخابات! الوقاية أفضل علاج.. 8 عادات يومية تساعد على تجنب آلام الظهر إغلاق حسابات الشيخ مصطفى العدوي](#)
[وحذف فيديواته من قناته على "يوتيوب" رسالة موجعة من ابنة معتقل سياسي إلى الأمن الوطني شاهد | | زاهي حواس يرد على سؤال](#)
[حول زيارة الإسرائيليين للمتحف: "المتحف مفتوح لكل الناس" فساد مقابل دعم مولد المتحف.. صفقة أراضي بـ 788 مليون دولار لهشام](#)
[طلعت مصطفى لبناء فندق الفورسيزون الجديد](#)

□

Submit

Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [مديا](#)

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

الوقاية أفضل علاج.. 8 عادات يومية تساعد على تجنب آلام الظهر





الأربعاء 5 نوفمبر 2025 05:00 م

يعاني أكثر من 600 مليون شخص حول العالم من أحد أشكال آلام الظهر، مما يجعلها السبب الرئيس للإعاقة، وفقًا لمنظمة الصحة العالمية.

وفي حين أن معظم حالات آلام الظهر ليست خطيرة وتختفي في غضون أسابيع قليلة، إلا أنها قد تستمر بالنسبة للآخرين لأشهر أو حتى سنوات.

وكشف الدكتور ديفيد باكستر، المتخصص في جراحة العمود الفقري المعقدة في لندن عن العادات اليومية التي يمارسها طوال اليوم، لتحسين صحة الظهر.

وقال لصحيفة "التلجراف": "معظم أمراض العمود الفقري التي أعالجها قابلة للوقاية. لا ينبغي أن ننتظر حتى يؤلمنا ظهرك. عدد كبير من المرضى الذين أجري لهم عمليات جراحية لن يحتاجوا إلى إجراء عملية جراحية لو تدخلوا في وقت مبكر."

وحدد الدكتور باكستر، سلسلة من الخطوات التي تساعد على حماية ظهرك، بما فيها الحصول على نوم جيد ليلاً وقائمة بالمهام التي يلتزم بها في الصباح، وفي العمل، وفي المساء.

الحركة

على عكس ما كان يعتقد في السابق من أن الراحة في الفراش هي أفضل وسيلة للوقاية والعلاج من آلام الظهر، أوضح الدكتور باكستر أن هذا يُعدّ من أكبر أسباب آلام الظهر.

وقال: "من أكثر الأمور التي يتم تجاهلها هو نمط الحياة الخامل. وهذا هو الوقت الذي يمكن أن تحدث فيه حالات مثل تدلي القرص وتضييق القناة الشوكية، ما لم نتخذ إجراءً".

والانزلاق الغضروفي، هو حالة مؤلمة حيث تبرز وسادة ناعمة من الأنسجة بين عظام العمود الفقري إلى الخارج. فيما يسبب تضييق القناة الشوكية الألم عندما يتم ضغط الأعصاب بسبب تضييق عظام العمود الفقري.

النوم الجيد

على الرغم من وجود أدلة قليلة على أن الاستيقاظ في الساعة الخامسة صباحًا يمنع آلام الظهر، فقد وجدت دراسة حديثة أن قلة النوم تزيد من خطر الإصابة بآلام العمود الفقري.

ويعتقد أن السبب في ذلك هو أن الجسم يقوم بعمليات إصلاح أساسية مثل تجديد العضلات ونمو الأنسجة أثناء نومنا، نظرًا لأن آلام الظهر قد تمنع الأشخاص من النوم ليلاً، يلجأ بعض الأشخاص إلى تناول أدوية النوم.

لكن الجراح لا ينصح بذلك، لأنها "تجعلك تفقد الوعي لكنه لا ترسلك إلى النوم العميق والمريح الذي يحتاجه جسدك". وبدلاً من ذلك، ينصح بالالتزام بمضادات الالتهاب غير الستيرويدية مثل الإيبوبروفين والنوم على مرتبة جيدة.

شرب الماء

أول شيء يفعله الدكتور باكستر بعد الاستيقاظ هو "شرب نصف لتر من الماء" لأن "الحفاظ على رطوبة الجسم أمر ضروري لصحة العمود الفقري. يحافظ على مرونة الأقراص، مما يساعد على حمايتها من التآكل والتلف. كما أنه يعزز طاقتك، ما يسمح لك بالبقاء نشيطًا والتعافي بشكل جيد".

الأقراص، التي تعمل كوسائد لامتصاص الصدمات في العمود الفقري، تتكون من 80 في المائة من الماء، وبالتالي فإن الجفاف يؤدي إلى انكماشها.

وفي السابق، وجدت دراسة أيضًا أن الجفاف يمكن أن يسبب تصلبًا بين الأقراص وأجزاء أخرى من العمود الفقري.

ويعمل الجراح على شرب "ثلاثة إلى أربعة لترات" من الماء يوميًا. وهذا ضعف الكمية الموصى بها من السوائل يوميًا من قبل هيئة الخدمات الصحية ببريطانيا، والتي تقول إن الشخص البالغ المتوسط يحتاج فقط إلى 1.5 إلى لترين.

تمارين خفيفة

بعد ذلك، يقوم ببعض التمارين الخفيفة المفيدة لصحة المفاصل. ويوصي جراح العمود الفقري بتمارين القطة والبقرة، والتي تتضمن الوقوف على أربع مع وضع اليدين أسفل الكتفين.

يشمل ذلك التنفس أثناء إنزال البطن ورفع الرأس للنظر إلى الأعلى للوصول إلى "وضع البقرة". ثم الزفير أثناء تقويس الظهر نحو السقف ووضع الذقن على الصدر للانتقال إلى وضعية "القط".

كرر ذلك ببطء عدة مرات للمساعدة في تخفيف التوتر من الرقبة إلى أسفل العمود الفقري، لمنع آلام الظهر. كما ينصح بلف الركبة، والزحف، وجسور الأرداف والجسور الجانبية للتدفئة وتشغيل عضلات الظهر.

المشي

يقوم الدكتور باكستر بالمشي أو الركض اللطيف أربعة أو خمسة صباحًا في الأسبوع. وقال: "إنها ليست جلسة تدريبية، بل مجرد تمارين لتقوية الساق للاستمتاع بالهواء النقي وشروق الشمس".

وأوضح أن هذه العادة "تعمل على عدة مستويات"، حيث "تجعلك تتحرك، وتزيت مفاصلك، وتفزز الإندورفين الذي يقلل الألم ويحسن مزاجك".

يمكن أن يساعدك أيضًا على الحصول على ضوء الشمس، وهو ضروري لإنتاج فيتامين د، الذي يدعم صحة العظام. يساعد دعم صحة العظام القوية على تقوية العمود الفقري مما يمكن أن يمنع الإصابات المؤلمة وراء آلام الظهر.

وجبة إفطار صحية وأطعمة مخمرة

توصل بحث سابق إلى وجود "رابط واضح" بين صحة الأمعاء، وتطور إصابة الحبل الشوكي، وهشاشة العظام - ضعف العظام - والألم الناجم عن تلف الأعصاب.

وأظهرت دراسات سابقة أن البروبيوتيك، وهي "البكتيريا الجيدة" تعمل على تحسين صحة الأمعاء. وينصح الدكتور باكستر بتناول "الأطعمة المخمرة مثل الزبادي الحي (الحليب المخمر) أو الكيمتشي، مع الكثير من الفاكهة والخضروات".

تمارين القوة

وقال الدكتور باكستر إنه من المهم الاستمرار في الحركة طوال اليوم، لذلك فهو يركب الدراجة للذهاب إلى العمل عندما يستطيع ذلك.

وحذر من أن "الجلوس لفترات طويلة يرتبط بشكل مباشر بمشاكل العمود الفقري" التي يرى أنها تزداد في مجال عمله.

ويتضمن ذلك مشاكل الرقبة والجهاز العضلي الهيكلي والتي قال إنها قد تتجلى في "وضعية الرقبة المنحنية التي تسبب إجهاد العمود الفقري".

لتجنب ذلك، يجب إبقاء شاشات الكمبيوتر في مستوى العين وتقليل وقت الشاشة قدر الإمكان.

ويقوم الدكتور باكستر أيضًا بتدريب الأتقال خمسة أيام في الأسبوع، بالإضافة إلى ثلاث جلسات للجري - جلستان قصيرتان وسريعتان، وجلسة جري أطول وأبطأ يوم الأحد.

وينصح الجميع ممارسة تمارين المقاومة. فهي تُعزز الثبات، وتحمي العمود الفقري، وتُحسّن وضعية الجسم، عند ممارستها بشكل صحيح، كما قال.

وإذا كنت تعاني من آلام الظهر، أو التهاب المفاصل وهشاشة العظام، فما عليك سوى تكييف ما تفعله. الحركة دواء، حتى القليل منها يُفيد.

إذا لم تكن تجيد السباحة، يمكنك المشي جيئةً وذهابًا - فهذا رائع لبناء العضلات. كما أن تمارين تشي التايلاندية وعضلات الحنك ممتازة للتحكم في الحركة وتنشيط عضلات الجذع.

لكنه أضاف: "الإفراط في ذلك قد يُرهق الجهاز العضلي الهيكلي ويُعيق التعافي. أقبال نساءً أصغر سنًا يعانين من مشاكل في الظهر نتيجة رفع الأثقال".

الاسترخاء

توصلت دراسة سابقة إلى أن الجلوس في ساونا جافة يمكن أن يساعد في تخفيف آلام أسفل الظهر، ولكن هناك أدلة محدودة على أن العلاج الحراري يمكن أن يمنع تطورها.

مع ذلك، فإنه يمكن أن يخفف من التوتر، والذي يرتبط بارتفاع خطر الإصابة بألم أسفل الظهر.

وبالمثل، أظهرت الدراسات أن التدليك الذي يتم بشكل احترافي يمكن أن يساعد في علاج آلام أسفل الظهر.

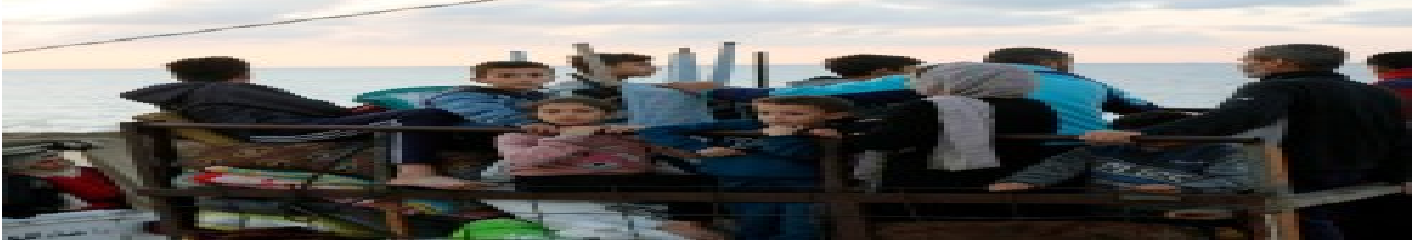
حمام بارد قبل النوم

قال الدكتور باكستر: "قبل النوم بعشرين دقيقة أغتسل بماء بارد لخفض درجة حرارة جسمي، مما يساعدني على النوم".

وأظهرت دراسة سابقة أن خفض درجة حرارة الغرفة بشكل طفيف يمكن أن يساعد في تحفيز النوم لفترة أطول وأعمق.

لكن الخبراء ينصحون بالاستحمام بماء دافئ في المساء وذلك من أجل النوم بسهولة أكبر. ويرجع ذلك إلى أن الدفء يساعد على إطلاق هرمون الميلاتونين - الذي يخبر الجسم أنه وقت النوم.

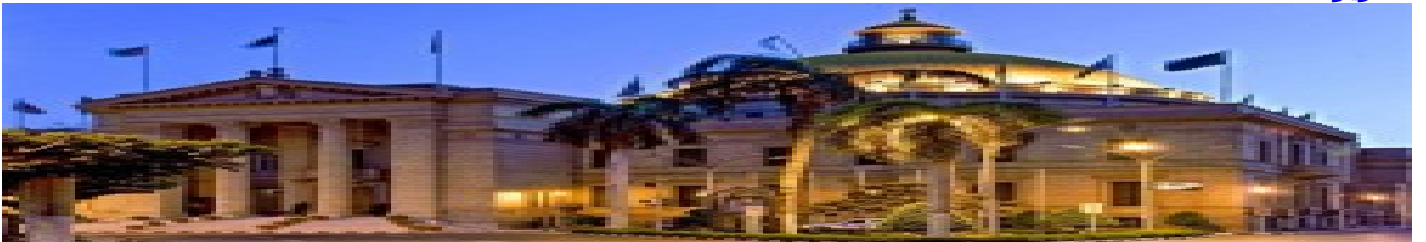
تقارير



[الأونروا: الضفة الغربية على أعتاب أسوأ أزمة نزوح منذ 1967](#)

الأحد 28 سبتمبر 2025 12:31 م

تقارير



[فضيحة أكاديمية تهز جامعة القاهرة.. بحث تطويل لخطابات وهمية للسياسي!... تفاصيل ما حصل!](#)

الخميس 10 يوليو 2025 08:00 م

مقالات متعلقة

ةيغامدلا ةتكسلابة باصلإا رطاخ ديزة ةثلااو نانسلاأ ضارماً ..كـمفة حصلا مبتنا

[انتبه لصحة فمك.. أمراض الأسنان واللثة تزيد خطر الإصابة بالسكتة الدماغية](#)

"ناطرسلابة باصلإا رطاخ ن مديرة" ن يديلا مقعم ..مداصة أجافن

[مفاجأة صادمة.. معقم اليدين "يزيد من خطر الإصابة بالسرطان"](#)

؟ لافطلاأى لإ ضارماً ليقني فة يونملا تانلويحلا أدبةىتم ..رطاخ سوافن

[ناقوس خطر.. متى تبدأ الحيوانات المنوية في نقل الأمراض إلى الأطفال؟](#)

رطاخلا رذنة يوترلا باهتللاا ضارماً 9 ..عائشلا لوخذ لبةق

[قبل دخول الشتاء.. 9 أعراض للالتهاب الرئوي تنذر بالخطر](#)

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

إشترك

أدخل بريدك الإلكتروني