

آلام الظهر

!وكيفية التعامل معها ...

أوين جونز



جدول المحتويات

مرحبًا وشكرًا على شرائك هذا الكتاب الإلكتروني حول كيفية التعامل مع آلام الظهر، والتي أصبحت أكثر الأمراض انتشارًا على المستوى العالمي. هذا أمر مؤسف لأن... آلام الظهر ليست نتاج لصدمة واحدة يمكن الوقاية منه

كيف تبدأ آلام الظهر

آلام الظهر وتشخيصها

تعلم كيفية تخفيف آلام ظهرك

كراسي مكتب ذاتية التنظيم

الأوجاع والآلام - أهم خمس نصائح

الوقاية من إصابة الظهر

تمرين يساعد في علاج آلام الظهر

تدليك تايلاندي

الإصابات الرياضية وآلام الظهر

مخاطر آلام أسفل الظهر

فقدان الوزن وآلام الظهر

بعض الأفكار حول منتجات الرغوة المرنة

علاج آلام الظهر الشائعة

تقنيات الإطالة لتجنب آلام الظهر

آلام الظهر والعواطف

الاستعداد لألم الظهر

آلام الظهر يمكن الوقاية منها

بيانات المتصل

مرحبًا وشكرًا على شرائك هذا الكتاب الإلكتروني حول كيفية التعامل مع آلام الظهر، والتي أصبحت أكثر الأمراض انتشارًا على المستوى العالمي. هذا أمر مؤسف لأن آلام الظهر ليست نتاج لصدمة واحدة يمكن الوقاية منها إلى حد كبير، بل ناتجة عن الجهل أو قلة المعرفة.

أصبحت آلام الظهر شعار للمخادعين، نظرًا لأنه من الصعب التشكيك فيها، فأن بعض الأشخاص استخدموها كذريعة أو فرصة لأخذ إجازة من العمل رغم صحتهم الجيدة. هذا عار وأمر معيب، فذلك من شأنه أن يبطل مصداقية الذين يعانون من آلام الظهر ويتهممهم بالتمارض.

أمل أن تجد المعلومات المقدمة في هذا الكتاب مجدية وفعالة.

تم تنظيم المعلومات الواردة في هذا الكتاب الإلكتروني حول كيفية علاج آلام الظهر والموضوعات ذات الصلة على 18 فصل يتكون كل منها حوالي 500-600 كلمة.

كمكافأة إضافية، يسمح لك باستخدام المحتوى على موقع الويب الخاص بك أو في مدونتك ورسائلك الإخبارية، لكن من المستحب إعادة كتابتها بكلماتك الخاصة أولاً.

إذا كان لديك أي ملاحظات، يرجى ترك الأمر مع الشركة التي اشتريت منها هذا الكتاب..

شكرا مرة أخرى لشراء هذا الكتاب الإلكتروني،

أجمل تحياتي،

أوين جونز

كيف تبدأ آلام الظهر

قد تنشأ آلام الظهر من مسببات وتراكمات "تافهة" على ما يبدو أو قد لا يعطي لها الشخص أهمية في البداية وكما تنشأ أيضاً جراء صدمة كبيرة. يجب أن يدرك الناس أن الأشياء الصغيرة يمكن أن تؤدي إلى سنوات من آلام الظهر وربما التقاعد المبكر. في حالتي، زرت أنا وزوجتي صديقة لها وعرضت أن تمنحني تدلياً. وافقت زوجتي بموجب صداقتهم أيضاً لأن صديقتها درست علوم التدليك قبل عشر سنوات. سارت عملية التدليك بشكل جيد وظلت تسألني عدة مرات إن كانت تؤذي. لم أشعر بأي ألم، فقلت لا. ثم وقفت على مؤخرة فخذي وسألنتي مرة أخرى فأجبت لا مرة أخرى. فأشارت بانها لم تقم بتدليك رجل أبيض من قبل وأن عضلاتي كانت أثقل مما اعتادت عليه. وهكذا، بدأت بطرق مؤخرة فخذي الأيسر بكعبها. وأعدت نفس السؤال إن كان ذلك مؤلماً. لكن لم يكن الأمر كذلك. على أي حال، أنهت التدليك وقضينا جميعاً أمسية لطيفة. في اليوم التالي، شعرت بآلام في فخذي الأيسر مما جعلني أعرج قليلاً. واستمر الألم يومين ثم اختفى. بعد أسبوع، أصبح المشي أمراً صعباً مما جعلني أعرج بشدة معتمداً على رجلي اليسرى. استمر ذلك لمدة شهر ثم أصبت بحالة تظهر بسبب حدوث مشكلة ضمن أحد الفقرات. ما زلت أعاني من انزلاق غضروفي نتيجة لشهر من البقاء في وضعية سيئة والتي كانت نتيجة تدليك مجاني. خلاصة القول، نعم يمكن أن يحدث ذلك بتلك السهولة. يمكن أن تقوم بشيء سخييف مثل ارتداء أحذية ضيقة؛ فتصاب بشذوذ غير المتناظر للمشي، فيجعلك تعرج، ذلك من شأنه أن يسبب تغيراً في طريقة وقوفك التي قد تنهك عمودك الفقري. لو كنت أعرف حينها ما أعرفه الآن، لما بقيت أعرج لمدة شهر. اعتبر مثالي تنبيهاً لك، يمكنك أن تصاب بآلام الظهر الدائمة عبر أسخف الأسباب.

يعاني أحد أصدقائي آلام الظهر منذ ثلاثين عاماً ولازال يتذكر اليوم الذي حدث فيه ذلك. كان في الحمام والتوى إلى يمينه للوصول إلى ورق المراض.

بانغ! ثلاثون عاماً من آلام الظهر مما أدى إلى التقاعد المبكر.

كن حذراً جداً عند رفع ودفع ومناورة الأشياء بشكل عام. إذا كانت وظيفتك تعتمد على عمل بدني، احرص على صاحب العمل أو مشرفك أن يوضح لك أكثر الطرق أماناً للقيام بذلك. احرص على تطبيق نفس الطرق في المنزل وفي حياتك الخاصة.

يمكن أن نشير أيضاً أنه ينبغي ألا ننسى أننا نعيش لفترة أطول من أي وقت مضى، وهذا يعني أن العظام تتأكل لفترة أطول. ضع ذلك في اعتبارك. قد لا تكون قادرًا على فعل ما كان بإمكانك فعله قبل 10 سنوات حتى لو كنت بصحة جيدة. ساعد جسمك على العيش لفترة أطول دون إصابات عبر ممارسة الرياضة ومدّه بالكميات اليومية الموصى بها من الفيتامينات التي يحتاجها لتجديد نفسه..

آلام الظهر وتشخيصها

تعتبر آلام الظهر موضوعاً واسع النطاق من الناحية الطبية، مما يجعل تشخيصها صعباً للغاية.

من السهل إلقاء اللوم على الطبيب العام لعدم درايته لمسببات آلام الظهر التي تعاني منها، ولكن في واقع الأمر فأنت من يجب عليه التطلع على مآتى آلام ظهرك.

ذلك لأن آلام الظهر ليست وراثية وليست ناتجة عن حادث أو مرض معين أو آثار جانبية لسلسلة من الأدوية، لكن يعود السبب عادة لوضعيات سيئة التي من شأنها أن تحدث تغييرات في نمط الحياة.

لتوضيح ذلك مثلاً، يمكنني القول بأنني شخص بدين، وبدأت أشعر بآلام في الظهر في الأونة الاخيرة. وبالتأكيد لاحظ طبيبي حجمي واقترح على إنقاص الوزن الزائد. نعلم جميعاً أن هذا لن يحدث بين ليلة وضحاها، لذلك أعطاني وصفة طبية لـ 20 قرصاً يومياً وقام مساعدته بتدليك جسمي ثم وخز حقنة أسفل ظهري.

امتدت مدة انتظاري حتى نفذت الأقراص لكن لم أشهد أي تحسن. فمن السهل في هذه الحالة القول إن الطبيب لم يكن ذو فائدة، ولكي نكون صادقين، كانت علاجاته السريعة غير مجدية، لكن نصيحته الأولى كانت صائبة حقاً. فقدت ثمانية كيلو غرامات خلال أسبوع، فعدت قادراً على الوقوف بشكل مستقيم مرة أخرى.

الآن، ما زلت أعاني من آلام الظهر، لكنني أعلم أنه يمكنني تحمل خسارة 8 كيلو غرامات أخرى، رغم أن الحاجة الفعلية - الألم المنهك لمدة 24 ساعة - قد مر، وذلك "الرفاه" سيجعل من الصعب على التركيز على فقدان المزيد من الوزن.

فخلاصة القول، المشكل ليس في خطأ الطبيب العام، فهذا خطأ ناتج من قلة وعي.

نحن نعيش في ثقافة حيث نتوقع من بعض الأقراص أن تعالجنا، وبعض الأطباء أيضاً يميلون إلى تلك الثقافة (كما فعل طبيبي الخاص). بكلّ أسف، أستطيع أن أؤكد أن خمسة عشر دقيقة مع

الطبيب وحفنة من الأقراص لن تعالج جميع أمراضنا. في بعض الأحيان، علينا أن نفهم أننا أسوأ
عدو لنا هو أنفسنا، وعلينا أن نعتزف بذلك.

هذا لا يعني أن طبيبك العام دائماً على حق. لدي صديق يعاني من آلام في الظهر لمدة ثلاثين عاماً
واضطر إلى التخلي عن العمل مبكراً. هجرته زوجته أيضاً لأنها لم تعد قادرة على التأقلم وظل
وحيداً في المنزل لمعظم الأيام.

عندما أخبرته أنني حصلت على راحة من التدليك، أخبرني أن طبيبه أخبره منذ 20 عاماً أن
التدليك أو الوخز بالإبر حلول غير مساعدة، لذلك لم يجربهما أبداً.

يمكنك القول إنه كان على صديقي أن يجرب ذلك العلاج وأنا أتفق معك، لكنه كان يؤمن بكلام
طبيبه ولا يزال يؤمن به.

إنه لأمر مخز حقاً أن يغلق الناس عقولهم عن الأفكار التي لا يعرفون عنها سوى القليل مما يؤدي
إلى عدم اتخاذ قرار معقول. حرم صديقي من 30 عاماً من الحراك ومن صديقه المفضل.

عبر بوب ديلان عن ذلك بشكل أفضل:

‘تعالوا أيها الأمهات والآباء

من جميع أنحاء الأرض

ولا تنتقدوا

ما لا تستطيعون فهمه

أبناؤكم وبناتكم

خرجوا عن سيطرتكم

عن طرقكم القديمة

بسرعة خاطفة.

لذا ابتعدوا من الطرق الجديدة.

إذا لا تستطيعون مد أيديكم.

في الأوقات التي يحدث فيها تغيير ‘

أعتقد أن في هذه الكلمات درسًا للكثيرين منا.

You've Just Finished your Free Sample

Enjoyed the preview?

Buy: <http://www.ebooks2go.com>