

ألم العنق

إحتكاك / جفاف / تأكل الغضاريف الفقرية

تمتص الغضاريف الفقرية الصدمات وتمنح العنق مرونة الحركة. جفاف الغضاريف وفقدان بعضا من حجمها ومرونتها مع التقدم في العمر ظاهرة طبيعية قد تقلل من مرونة العنق ولا تسبب أعراضا مرضية في حد ذاتها. تنشأ أعراض ألم العنق عندما يكون الجهد المبذول في الرقبة يفوق من طاقة الغضاريف أو الأنسجة الرخوة على التحمل.

انتشار ألم العنق



* قد ينتشر ألم العنق إلى الكتف، الذراع، الساعد، وكف اليد في صورة ألم أو تمييل أو وخز. * مؤخرة الرأس * أعلى الظهر * بين لوح الكتف * صداع منتصف الرأس * صداع مقدمة الرأس والجبهة.

قوام الوقوف



الوقوف المترهل و الرأس والكتفين المائلين للإمام تضع حملا إضافيا على الغضاريف والأربطة والعضلات في العنق وأعلى الظهر وبالتالي تزيد من خطر الإصابة بألم العنق. * احرص على الوقوف مرفوع القامة (وقفة الجندي) * امشي بضع خطوات عند الوقوف لفترة طويلة. * الوقوف الثابت لفترة طويلة يسبب إجهاد العضلات والأربطة في منطقة العنق. * ضع كرسيك صغيرا ارتفاعه من ٨-١٢ بوصة وتناوب وضع إحدى قدميك عليه عند الحاجة للوقوف الطويل أثناء العمل أو في المنزل.

التكيف / الإسترخاء النفسي



* امنح نفسك قليلا من الراحة والاستجمام بين حين وآخر. * استفسر من أخصائي العلاج الطبيعي حول طرق الاسترخاء المناسبة لحالتك. * اطلب مساعدة مهنية أو طبية لمعرفة طرق التعامل مع التوتر والقلق. * واجه الطموح والمشاكل اليومية بواقعية. * ضع برنامج للتغيير والتكيف مع التغيرات الاجتماعية والوظيفية والعاطفية.

ألم العنق وخلف الكتفين وأعلى الظهر من الأعراض الشائعة في جميع المجتمعات. يصاب بها الناشئة والبالغين من الجنسين يمكن أن تتحول لألم مزمن أو أعاقا إذا لم يتم علاجها مبكرا.

الأسباب وعوامل الخطر

الاستخدام الخاطئ للعمود الفقري



* الجلوس على الأرض كمادة اجتماعية* الجلوس البعيد عن ظهر الكرسي. * التحديق أو الانحناء الحاد للإمام أثناء العمل المكتبي أو القراءة. * عيوب القوام ومنها الرأس والكتفين المائلين للأمام والظهر المحذب.

الإصابات



* الحوادث المروية وخصوصا الاصطدام الخلفي. * شد وتمزق العضلات والأربطة العنقية.

أمراض العضلات والفقرات العنقية



* التآكل المبكر أو الحاد للغضاريف الفقرية* الانزلاق الغضروفي والضغط على الجذور العصبية. * التليف العضلي المزمن. * قصور المرونة العضلية.

الأمراض خارج العمود الفقري



بعض أمراض الجهاز العصبي، الأنف والإذن والحنجرة، الأسنان، العيون وغيرها قد يصاحبها ألم العنق أو الصداع.

يجب عمل الفحص و العلاج المناسب

للحجز أو للاستفسار عن الخدمات والبرامج

المواعيد ٩٧٣-١٧٢٤٤٧٧٧ + الخدمات والبرامج ٩٧٣-١٧٢٤٤٧٨٨ + مبنى ٣١٩، طريق ٥٩٠٩، مجمع ٣٥٩، الزنج النمامة - مملكة البحرين

www.taaheal.com
info@taaheal.com

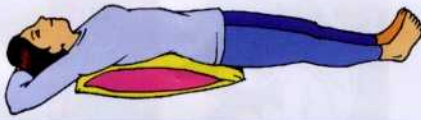


مجمع تأهيل التخصصي
Specialized Rehabilitation Complex

وضع الإسترخاء المنزلي



العمل المتواصل والإرهاق المستمر احد العوامل المسببة لألم العنق. بعد يوم عمل منزلي أو مكتبي مرهق للعنق، قم بعمل وضع الاسترخاء التالي للتقليل من توتر عضلات العنق. * اجلس على السجاد أو السرير وافرد رجلينك. ضع وسادة متوسطة الحجم تحت منتصف الظهر. * استلقي على ظهرك بحيث تكون الوسادة بين أعلى الحوض وقبل الكتفين قليل. اشبك كفيك وضعها تحت راسك. أرخي الكوعين و الحوض تمام للأسفل. * يمكن أيضا فرد اليدين خلف الرأس على الأرض كخيار آخر. * مرضى ألم أسفل الظهر . ضع الوسادة بالطول لتغطي منطقة أسفل الظهر تمام.



تنبيه

* قم بعمل وضع الاسترخاء قبل تناول الطعام أو بعدها بساعتين على الأقل. * تجنب عمل هذا الوضع بعد الوجبات مباشرة. * مرضى الجهاز الهضمي، ارتداد المريء، ضغط الدم المفرط والعيون يجب عليهم تجنب هذا الوضع للاسترخاء.

الجلوس



الجلوس المتكرر على الأرض يزيد من حدة الضغط على الفصاريق والأربطة العنقية. تجنب الجلوس على الأرض في وضع التربع أو القرضاء أو غيرها. اجلس على الكرسي أثناء تناول الطعام، مشاهدة التلفزيون المجالس الاجتماعية وغيرها.

التمارين العلاجية



أن التمرين العلاجي كالدواء:

* لا تستخدم تمرينا علاجيا وصف لمرضى آخر. * اتبع جرعة التمرين (العدد والتكرار) المحددة من قبل أخصائي العلاج الطبيعي. * راجع أخصائي العلاج الطبيعي عند عدم التحسن أو تغيير الألم أو تغير حالتك الصحية. * لا توقف مزاوله التمرين من تلقاء نفسك بدون استشارة أخصائي العلاج الطبيعي.

الكرسي



* تجنب وجود فراغ بين أسفل ظهرك ومسند الكرسي عند الجلوس في المنزل أو العمل أو السيارة. * ضع مسند ظهر طبي للمحافظة على الجذع مستقيما. استمس من أخصائي العلاج الطبيعي حول المواصفات الجيدة للمسند الطبي. * تجنب الجلوس البعيد عن مسند الكرسي وثني الظهر الحاد للأمام عند مشاهدة التلفزيون أو الاسترخاء في المنزل. * استخدام الكراسي المنزلية الجيدة وتجنب الوثيرة أو اللينة جدا. * قف كل نصف ساعة وزاول التمرينات العلاجية التي تقلل من تأثير الجلوس لفترة طويلة. * تجنب البقاء في وضع الجلوس نفسه لمدة تزيد عن ٣٠ دقيقة. غير قليلا من وضع الجلوس أو وقف بين حين وآخر.

النوم



يقضي الفرد بين ربع أو ثلث حياته نائما. لذا يجب الاهتمام بأسلوب النوم ومواصفات الوسادة. * استخدم وسادة طبية جيدة تحافظ على انحناء الرقبة في وضع جيد. * ضع منشفة مطوية داخل الوسادة من الداخل لتسند الرقبة إذا لم تتوفر وسادة طبية. * قم بتعديل حجم وموقع المنشفة داخل الوسادة قريبا من الكتف في وضع يسند العنق عند النوم على الجانب أو الظهر. * تجنب الوسادة اللينة أو المرتفعة. * تجنب النوم على البطن بوسادة أو بدون وسادة. يؤدي النوم على البطن إلى شد العضلات والأربطة العنقية ويزيد احتمال الإصابة بألم العنق. * تجنب رفع اليد أو الكتف أثناء النوم أو وضعها تحت الرأس.



* استشر أخصائي العلاج الطبيعي لاختيار وسادة طبية جيدة ذات مواصفات مناسبة لحالتك الصحية. تختلف الوسائد الطبية في مواصفاتها. * تجنب القراءة أو مشاهدة التلفزيون قبل النوم في وضع نصف الاستلقاء مع وضع المساند والوسائد تحت أعلى الظهر أو الرقبة. * استخدم كرسيًا ذو ظهر قابل للتعديل ومسند رأس وقاعدة للقدمين عند الاسترخاء أثناء مشاهدة التلفزيون أو القراءة. اضبط زاوية الكرسي لتلائم الوضع المريح لك.

رعايتكم غابتنا



برنامج تاهيل TooHeal	لألم أسفل العنق
حالات ألم العنق	خدمات ألم العنق
● ألم ديسك الرقبة	● يوغا، عمود فقري،
● ألم العنق والذراع	● علاج مائي، بركة علاجية
● خشونة / توتر عضلات العنق	● حمام معدني دلتا
● الشد والتوتر العضلي	● علاج جالفان، علاج الكريون
● تأكل وأحتكاك الفقرات في	● مساج تحت الماء، ضغط مائي
● العمود الفقري	● تمارينات علاجية مجموعة وفردية
● تأهيل بعد جراحة العنق	● علاج كهربائي، علاج يدي
● العمود الفقري	● لياقة علاجية، لياقة دورية
● تأهيل بعد الحوادث والكسور	● حمام معدني، علاج الطين
● الصداع العنقي	

أخصائيو تأهيل ذو كفاءة عالية

أحدث الأجهزة والمعدات التأهيلية

تأهيل وعلاج طبيعي مكثف وشامل بنظام المصحات في أوروبا الشرقية

للحجز أو للاستفسار عن الخدمات والبرامج

المواعيد ١٧٢٤٤٧٧٧ - ٩٧٣ +

الخدمات والبرامج ١٧٢٤٤٧٨٨ - ٩٧٣ +

الرياضة والمجهود البدني



الم روماتيزم الركبة الحاد ومزاولة الرياضة يجب أن يكونا في تناسب عكسي.

*تجنب الرياضة العنيفة في حالة روماتيزم الركبة الحاد.

* زوال الرياضة البسيطة مع تحسن الألم. استفسر من أخصائي العلاج الطبيعي عن نوع الرياضة المناسبة لحالتك الصحية. استخدم واقي لمفصل الركبة عند مزاولة الرياضة.

* استشر أخصائي العلاج الطبيعي حول واقي الركبة المناسب لحالتك الصحية.



الركبة السليمة

إصابة إحدى الركبتين بالروماتيزم لفترة طويلة يحمل الركبة السليمة فوق طاقتها. قد تتأثر الركبة السليمة لاحقاً.

اعتني جيداً بالركبة السليمة إذا كان الروماتيزم في ركبة واحدة لا تحمل الركبة السليمة فوق طاقتها. لاتضعها في وضع الجلوس على الأرض وتضع وزن جسمك فوقها. استخدم الكمادة الباردة وتمارين التقوية للركبة السليمة. زوال التمرينات العلاجية للركبتين بالتناوب، حتى إذا كانت أحدهما سليمة.

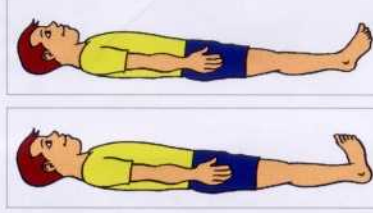
روماتيزم الركبة الحاد

(أو انتفاخ مفصل الركبة)

* تمرينات ثني الركبة المتكررة او العنيفة.
* الاستخدام المتكرر للسلم.*استخدام الكمادات الحارة او الدافئة.*وصفات الطب الشعبي الدافئة.*التدليك المباشر على الركبة.

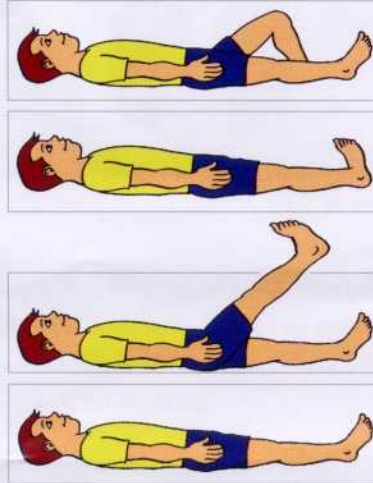


الضغط الثابت



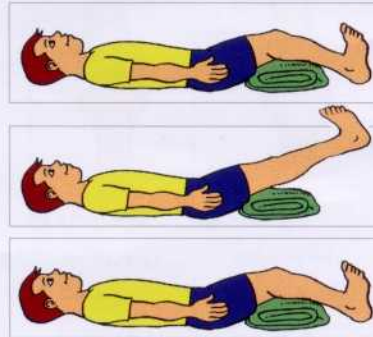
من وضع الجلوس أو الاستلقاء على الأرض والركبة مفرودة تماماً، شد القدم باتجاهك ثم اضغط الركبة للأسفل في اتجاه الأرض. حافظ على الضغط لمدة ٥ ثواني ثم أرخي كرر التمرين للركبتين بالتناوب.

الرفع المستقيم



من وضع الاستلقاء و الركبتين مفرودتين، شد القدم باتجاهك ثم ارفع كامل الساق والفخذ من على السرير إلى ارتفاع ٣ بوصات مع إبقاء القدم مشدودة. حافظ على الارتفاع لمدة ٥ ثوان ثم انزل الساق للأرض وأرخي القدم. كرر التمرين للركبتين بالتناوب.

الرفع المحدود



من وضع الاستلقاء و الركبتين مفرودتين. ضع وسادة أو فوطية بارتفاع ٣ بوصات تحت الركبتين. شد القدم باتجاهك وارفع الساق للأعلى. حافظ على الساق في الأعلى لمدة ٥ ثوان ثم أرخي الساق للأرض ثم القدم. كرر التمرين للركبتين بالتناوب.

الصلاة

* أد الصلاة بالطرق المعتادة إذا كنت لا تشكو من روماتيزم الركبة. * لا تسبب الصلاة أية أضرار على النسيج الغضروفي السليم في مفصل الركبة. * استفسر من الطبيب أو أخصائي العلاج الطبيعي لمعرفة الطريقة المناسبة لحالتك الصحية لتأدية فروض الصلاة إذا كنت تعاني من روماتيزم الركبة.

زيادة الوزن = عامل خطر رئيسي



يحمل الوزن الزائد مفصل الركبة فوق طاقته. إذا اجتمع الوزن الزائد مع عوامل الخطر الأخرى كعادة الجلوس على الأرض وثنى الركبتين ووضع وزن الجسم فوقهما فإن خطر حدوث روماتيزم الركبة لدى السليم يكون عالياً ولدى المريض يكون احتمال التحسن معدوماً. * تجنب السمنة وحافظ على وزنك في المعدل المناسب. * تجنب استخدام المرحاض الأرضي واستخدم المرحاض الإفرنجي.

* اعتني بمفصلي الركبة إذا كنت مصاباً بزيادة الوزن. تجنب الجلوس على الأرض وزوال تمرينات صحة مفصل الركبة.

النزول للأرض



* تجنب البقاء لفترة طويلة في وضع ثني الركبتين عند الانحناء للأمام أو تأدية عمل في وضع منخفض * تجنب تأدية أي عمل في وضع ثني الركبتين والنزول للأرض. أجلس فوق كرسي صغير.

التمرينات العلاجية

إن التمرين العلاجي كالدواء:

* لا تستخدم تمريناً علاجياً وصف لمريض آخر.
* اتبع جرعة التمرين (العدد والتكرار) المحدد من قبل أخصائي العلاج الطبيعي. راجع أخصائي العلاج الطبيعي عند عدم التحسن أو تغير حالتك الصحية. لا توقف مزاولة التمرين بدون استشارة أخصائي العلاج الطبيعي.

رعايتكم غانتنا We Care



أخصائيو تأهيل ذو كفاءة عالية

أحدث الأجهزة والمعدات التأهيلية

تأهيل وعلاج طبيعي مكثف وشامل بنظام المصحات في أوروبا الشرقية

للحجز أو للاستفسار عن الخدمات والبرامج

المواعيد ٩٧٣-١٧٢٤٤٧٧٧

الخدمات والبرامج ٩٧٣-١٧٢٤٤٧٨٨

روماتيزم الركبة

تعليمات العناية والوقاية

من الأمراض الشائعة في منطقة الخليج العربي. تصيب البالغين من الجنسين. قد تتحول لألم مزمن أو إعاقة إذا لم يتم علاجها مبكراً. يحد من حرية الحركة والنشاط الاجتماعي للمريض.

- ٢ تشوهات مفصل الركبة أهمها التقوس الركبي الداخلي.
- ٣ الإصابات والكسور خاصة القريبة من أو التي تشمل مفصل الركبة أو ما بعد الجبس لفترة طويلة.
- ٤ أمراض التمثيل الغذائي والمناعة الذاتية/ هشاشة العظام.
- ٥ النقرس/ الروماتويد.

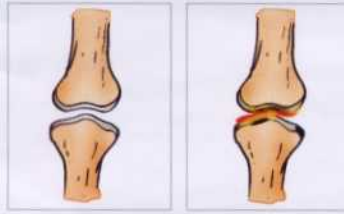
احتكاك / جفاف/ تآكل غضاريف الركبة



يمتص النسيج الغضروفي في السطح المفصلي الصدمات ويمنح المفصل مرونة الحركة. إن جفاف الغضاريف وفقدان بعضاً من حجمها ومرونتها مع التقدم في العمر ظاهرة طبيعية قد تقلل من مرونة مفصل الركبة ولا تسبب أعراضاً مرضية في حد ذاتها. ينشأ روماتيزم الركبة عندما يفوق الجهد طاقة غضاريف الركبة على التحمل.

تغذي السوائل داخل مفصل الركبة النسيج الغضروفي المفصلي. تتبادل هذه السوائل عملية الخروج والدخول في النسيج الغضروفي مع ثني الركبة وفردها، كالضغط المتقطع لقطعة من الإسفنج داخل ماء.

استمرار والجلوس في وضع التربع تحت تأثير وزن الجسم يؤدي إلى



١ وضع ثقل

مستمر على النسيج الغضروفي يؤدي لالتهابه ومع استمرار الضغط تتآكل طبقة النسيج الغضروفي

٢ خلل في

عملية تبادل خروج ودخول السوائل في النسيج الغضروفي، مما يؤدي إلى مزيد من التآكل في الغضاريف

الربوطة - الخشونة - الاحتكاك التآكل - الالتهاب - الجفاف

مفردات عامة وطبية تعني مرض الروماتيزم osteoarthritis. لا يعني أيًا منها مرضاً مختلفاً بل هي مراحل مختلفة لنفس المرض يختلف مرض روماتيزم الركبة في الأعراض والأسباب عن مرض Rheumatoid الذي يصيب غالباً المفاصل الطرفية.

الأسباب / عوامل الخطر الرئيسية



١ زيادة الحمل على مفصل الركبة الجلوس على الأرض في وضع التربع أو القرفصاء كعادة اجتماعية دائمة مع ثني الركبة ووضع وزن الجسم عليها/ زيادة الوزن والسمنة المفرطة / ضعف العضلات المحيطة بمفصل الركبة.

للمحافظة على سلامة غضاريف الركبة والمساهمة في علاج روماتيزم الركبة



- ١ تجنب الجلوس على الأرض عموماً وفي وضع القرفصاء أو التربع خصوصاً.

٢ اجلس على

الكرسي أثناء تناول الطعام ومشاهدة التلفزيون والمجالس الاجتماعية وغيرها.



٣ تجنب الجلوس

على الأرض حتى لو كانت الركبة مفرودة للأمام.



٤ تجنب جلوس

القرفصاء بجميع أنواعه حتى فوق الكرسي أو السرير.



للحجز أو للاستفسار عن الخدمات والبرامج

المواعيد ٩٧٣-١٧٢٤٤٧٧٧ + الخدمات والبرامج ٩٧٣-١٧٢٤٤٧٨٨ +

مبنى ٣١٩، طريق ٥٩٠٩، مجمع ٣٥٩، الزنج المنامة - مملكة البحرين

www.taaheal.com info@taaheal.com



مجمع تأهيل التخصصي

Specialized Rehabilitation Complex

مجمع تأهيل طبي متكامل في مملكة البحرين

التمارين العلاجية



أن التمرين العلاجي كالدواء: * لا تستخدم تمريناً علاجياً وصف لمريض آخر. * اتبع جرعة التمرين (العدد والتكرار) المحددة من قبل أخصائي العلاج الطبيعي. * راجع أخصائي العلاج الطبيعي عند عدم التحسن، أو تغيير طبيعة الألم أو تغير حالتك الصحية. * لا توقف مزاوله التمرين بدون استشارة أخصائي العلاج الطبيعي المعالج.



برنامج تأهيل الظهر

حالات أسفل الظهر	خدمات ألم أسفل الظهر
● ألم ديسك أسفل الظهر	● يوغا، عمود فقري، بعد الولادة
● عرق النسا وألم الساق	● علاج مائي، بركة علاجية
● خشونة / توتر العضلات	● حمام معدني دلتا
● أسفل الظهر	● علاج جالفان، علاج الكريون
● الشد والتوتر العضلي	● مساج تحت الماء، ضغط مائي
● تآكل واحتكاك فقرات	● تمرينات علاجية مجموعة وفردية
● العمود الفقري	● علاج كهربائي، علاج يدوي
● تأهيل بعد جراحة	● لياقة علاجية، لياقة دورية
● العمود الفقري	● حمام معدني، علاج الطين
● تأهيل بعد الحوادث والكسور	



رعايتكم غانتنا We Care



النوم



يقضي الفرد ربع أو ثلث حياته نائماً، يجب الاهتمام بمواصفات المرتبة و أسلوب النوم. أن المرتبة اللينة تغير الانحناء الفقري الطبيعي. * تجنب المرتبة اللينة واستخدام مرتبة طبية جيدة. * استفسر من أخصائي العلاج الطبيعي حول مواصفات المرتبة الطبية الجيدة. * أقلب المرتبة للجهة الأخرى كل ثلاث شهور. * يمكن النوم على أي من الجانبين أو على النوم على البطن لا يسبب ضرراً لمريض أسفل الظهر. الظهر لكن قد يسبب ألم العنق. * تجنب عند النوم على الجانب: * فتح الرجلين تماماً أو وضعهما بعيداً عن بعض. وضع وسادة متوسطة بين الرجلين. * دوران الصدر في اتجاه معاكس للطرفين السفليين. * التكور في وضع الجنين، أي ثني الرأس والجذع والطرفين السفليين في الوقت ذاته.

الخمول وقلة الرياضة



الخمول وقلة الرياضة يؤدي للضعف العضلي ويزيد من خطر الإصابة بألم أسفل الظهر. * زوال الرياضة البسيطة بانتظام. * استفسر من أخصائي العلاج الطبيعي حول نوع وجرعة الرياضة المناسبة لسنك وحالتك المرضية.

الانحناء والالتقاط



* تجنب الانحناء والدوران في الوقت ذاته. قد يؤدي تكرار هذا الوضع لتمزق حاد أو تآكل تدريجي للغضاريف الفقرية والأنسجة الرخوة في أسفل العمود الفقري. * اقتراب من المكان المقصود قدر الإمكان عند الانحناء للنزول للأرض. أثني ركبتك، لا تحني والركبتان مستقيمتان. ضع القدم اليمنى أماماً واليسرى خلفاً واثني ركبتك مع أبقاء الظهر مستقيماً. قرب المحمول منك ما أمكن. حافظ على الجذع مستقيماً، والمحمول قريباً منك، عند الوقوف من وضع الانحناء. * ضع كرسيًا صغيراً واجلس فوقه لتأدية عملك عند العمل في وضع منخفض وتجنب الانحناء المتواصل.

الرفع



* تجنب رفع الأجسام الثقيلة من على الأرض و ارفعها من على طاولة أن أمكن. اتبع التعليمات الصحيحة أثناء الرفع. * تجنب الانحناء الحاد للظهر أو دوران الجذع قبل أو أثناء الرفع. * زاول تمرين اثني الخلفي لأسفل الظهر بعد الرفع للتقليل من تأثير الرفع على أسفل الظهر عند تكرار الرفع الثقيل. * أطلب المساعدة عند الرفع الثقيل. لا تقلل من تأثير الرفع الثقيل على أسفل ظهرك. تجنب حمل الأطفال أن لم تكن هناك حاجة لذلك. * استخدم أواني نقل من الحجم الصغير عند نقل الماء المقطر للبيت.

تأهيل وعلاج طبيعي مكثف وشامل بنظام المصحات في أوروبا الشرقية

أخصائيو تأهيل ذو كفاءة عالية

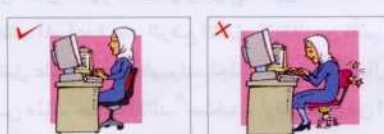
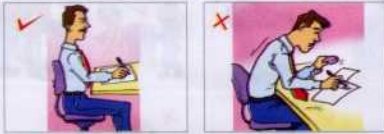
أحدث الأجهزة والمعدات التأهيلية



الجلوس / الكرسي

الجلوس المتكرر على الأرض يزيد من الجهد والضغط على الغضاريف والأربطة والعضلات في أسفل الظهر. * تجنب الجلوس على الأرض في وضع التربع أو القرفصاء أو غيرها اجلس على الكرسي أثناء تناول الطعام ومشاهدة التلفزيون في المجالس الاجتماعية وغيرها. * قف كل نصف ساعة عند الجلوس لفترة طويلة وزوال التمرينات العلاجية التي تقلل من تأثير الجلوس الطويل. * تجنب البقاء في وضع الجلوس نفسه لمدة تزيد عن ٣٠ دقيقة. * تجنب وجود فراغ بين أسفل ظهرك ومسند الكرسي عند الجلوس في المنزل أو العمل أو السيارة. * ضع مسند ظهر طبي للمحافظة على الجذع مستقيماً. استفسر من أخصائي العلاج الطبيعي حول الموصفات الجيدة للمسند الطبي.

* تجنب الجلوس البعيد عن مسند الكرسي وثني الظهر الحاد للأمام عند العمل أو مشاهدة التلفزيون أو الاسترخاء في المنزل. استخدم الكراسي المنزلية الجيدة وتجنب الوثيرة أو الليفة جدا.



عرق النسا وانتشار ألم أسفل الظهر



هو انتشار ألم أسفل الظهر إلى مناطق العجز والورك الفخذ الساق والقدم. أحد أعراض ضغط الغضاريف على الجذور العصبية التي ينشأ منها العصب على الفقرات القطنية قد ينتشر ألم أسفل الظهر في منطقة واحدة فقط أو أكثر مع أو بدون وجود الألم في أسفل الظهر.

قوام الوقوف



الوقوف المترهل يضع حملاً إضافياً على الغضاريف والأربطة والعضلات في أسفل الظهر وبالتالي يزيد من خطر الإصابة بألم أسفل الظهر. الوقوف الثابت لفترة طويلة يسبب إجهاد العضلات والأربطة في أسفل الظهر. * احرص على الوقوف مرفوع القامة (وقفة الجندي) * ضع كرسيًا صغيراً ارتفاعه من ٨ - ١٢ بوصة وتناوب وضع إحدى قدميك عليه، لتخفيف تأثير الوقوف الطويل. * امشي بضع خطوات بين حين وآخر عند الوقوف

رعايتكم غابتنا We Care ألم أسفل الظهر

تعليمات العناية والوقاية

من الأمراض الشائعة في مختلف مناطق العالم! يصاب حوالي ٨٠٪ من البالغين بنوبة واحدة على الأقل في حياتهم! يعاني حوالي ١٠٪ من ألم أسفل الظهر المزمن!

الأسباب وعوامل الخطر

الاستخدام الخاطئ للعمود الفقري القوام الغير سليم/ الجلوس الخاطئ/ الانحناء بدون ثني الركبتين/ الرفع الثقيل و الخاطئ/ زيادة الوزن والسمنة/ الإصابات والحوادث/ الترهل والضعف العضلي.

تصحيح القوام عامل رئيسي في الوقاية.

أمراض وإصابات العمود الفقري

التآكل المبكر أو الحاد للغضاريف الفقرية/ الانزلاق الغضروفي/ الانزلاق الفقري/ احتكاك المفاصل الفقرية الخلفية/ التهاب الغضاريف الفقرية أو الأنسجة الرخوة المحيطة/ شد وتمزق العضلات أو الأربطة القطنية. الإصابات سبب رئيسي لألم أسفل الظهر.

الأمراض خارج العمود الفقري

بعض الأمراض البولية، التناسلية، الباطنية، الأورام، النسائية، الأمراض الروماتيزمية، أمراض التمثيل الغذائي، وغيرها يصاحبها ألم أسفل الظهر والحوض. يجب عمل الفحص والعلاج المناسب.

أحتكاك / جفاف / تآكل الغضاريف الفقرية



تمنص الغضاريف الفقرية الصدمات وتمنع العمود الفقري مرونة الحركة. جفاف الغضاريف وفقدان حجمها ومرونتها مع التقدم في العمر ظاهرة طبيعية قد تقلل من مرونة العمود الفقري ولا تسبب إعراضاً مرضية في حد ذاتها. تنشأ أعراض ألم أسفل الظهر عندما يكون الجهد يفوق طاقة الغضاريف.

للحجز أو للاستفسار عن الخدمات والبرامج

المواعيد ٩٧٣-١٧٢٤٤٧٧٧ + الخدمات والبرامج ٩٧٣-١٧٢٤٤٧٨٨ +

مبنى ٣١٩، طريق ٥٩٠٩، مجمع ٣٥٩، الزنج المنامة - مملكة البحرين

www.taaheal.com info@taaheal.com



مجمع تأهيل التخصصي

Specialized Rehabilitation Complex

مجمع تأهيل طبي متكامل في مملكة البحرين