

أوجاع الظهر هي المسبب الثاني لزيارة العيادة الطبية (يحتل الزكام المرتبة الأولى)، والثالث الذي يستدعي جراحة دقيقة، والخامس لدخول المستشفى. كما يشكو ٥٦ في المئة من المرضى، من أنها تعيق أداء الأعمال الروتينية (بما فيها قدرتهم على النوم عميقاً أو التمتع بحياة حميمة سعيدة). العوامل التي تؤدي الى نشوئها كثيرة، وأكثرها ناتجة عن عادات متأصلة في يومياتنا تتطلب تعديلاً عاجلاً. هذه جردة بها، مع التوجيهات المناسبة للتمتع بظهر وعمود فقري متينين:

12

عادة خاطئة... صوبها لتفادي أوجاع الظهر!

2
أتمضي فترات طويلة في المواصلات العامة أو في قيادة سيارتك الخاصة، من العمل الى البيت، وبالعكس؟

● **التصويب:** حافظ على الظهر مستقيماً خلف المقود، وتجنب مدّ الرجلين إذا ركبت الى جانب السائق، للتخفيف من الضغوط المؤذية على عضلات الظهر.

4
هل أدمنت على أداء تمارين نوعية لتقوية عضلات البطن، من أجل نحته أملس وجذاباً؟

● **التصويب:**
أ. تأكد من أنك تؤدي التمارين الخاصة بالبطن بشكل صحيح، متجنباً الضغط فوق الرقبة أو العمود الفقري.
ب. احرص على اعتماد برنامج بدني متوازن ينمي الكتلة العضلية كلها، لجسم متناسق وقوي.

1
هل تعلم بأن الجلوس لفترة طويلة خلف المكتب يولد ضغطاً مضاعفاً على مستوى العمود الفقري، مقارنةً بوضعية الوقوف؟

● **التصويب:**
أ. احن الظهر الى الوراء بين فترة وأخرى، وخاصة عندما تتكلم بواسطة الهاتف أو الى بعض الزملاء.
ب. تأكد من أن كرسي المكتب يحضن أسفل ظهرك جيداً.
ج. حافظ على رأسك مستقيماً عندما تنظر الى شاشة الكمبيوتر (ولا تدفع به الى الأمام).
د. تحمس للدخول تكراراً الى الحمام ولجلب كوب من الماء، أو تطوع للعمل على الآلة الناسخة، شرط أن تكون في وضعية الوقوف.
هـ. امش لدقيقتين كل نصف ساعة.
و. تمطّ عند القدرة (لا تجل من الزملاء).

3
أتهمل الرياضة لقلة الوقت أو غيرها من الحجج المعروفة؟

● **التصويب:** تذكر أن الحركة بركة، وهي تعزز الوقاية من الأمراض والآلام بصورة عامة، كما تُعتبر الرياضة (ولا سيما المشي) وسيلة علاجية ضرورية لمن يشكو من علل مختلفة في الظهر، بالإضافة الى تمارين المطّ المدروسة، خصوصاً تلك الخاصة بالأوراك وعضلات الفخذ الخلفية.

5 **أَتَأْكُلُ بِصُورَةٍ فَوْضِيَّةٍ، ضَارِباً بِعَرَضِ الْحَائِطِ الْإِرْشَادَاتِ الْمَعْرُوفَةِ بِضُرُورَةِ اعْتِمَادِ نَمَطِ غِذَائِي خَفِيفٍ وَمُتَوَازِنٍ مِنْ أَجْلِ التَّمَتُّعِ بِالصِّحَّةِ وَالنَّشَاطِ؟**

● **التصويب:** إذا كنت من هؤلاء، فأليك هذا البحث الفنلندي الذي يؤكد أن: مَنْ يهمل غذاءه يتعرض أكثر من سواه لانسداد في الشرايين التي تغذي العمود الفقري (بالإضافة إلى التهاب مزمن فيها). وينصح بتفضيل الأصناف الكاملة وغير المصنّعة والإكثار من الفاكهة، الخضار، البقوليات، القلوبات والزيتون النباتية، مع الاكتفاء بمقادير مدروسة من اللحوم الخفيفة.

7 **أَتَنَامُ (مُزَجَّجاً) عَلَى فِرَاشٍ قَدِيمٍ؟**

● **التصويب:** يجب استبداله كل خمس حتى سبع سنوات، مع تفضيل نوعية متوسطة القسوة (بحسب علماء إسبان)، ويمكن وضع وسادة تحت الركبتين في وضعية النوم على الظهر أو بينهما عند النوم على الجانب.

9 **أَتَتَجَاهَلُ أَمْكَ، لَعَلَّهُ يَنْقُضِي مِنْ تَلْقَائِهِ؟**

● **التصويب:** لا مفرّ من مواجهته و«نبش» أسبابه في سبيل تقويمها، فالرغبة في إهمال الألم قد تضاعف السترس جراءه، وتسبب الوجع.

11 **أَتُعَانِي السُّتْرَسَ الدَّائِمَ؟**

● **التصويب:** تولّد الضغوط المتراكمة والمعاودة تقلصاً عاماً في العضلات، وأوجاعاً متكررة في أجزاء مختلفة من الجسم والظهر. وينصح بممارسة الرياضة، لقاء الأصدقاء، القراءة، والأهم الاستماع إلى الموسيقى، من أجل مقاومة آثارها. وأكدت دراسة أسترالية هذه النتيجة الأخيرة بعد مراقبة مجموعة تشكو من الديسك، إذ نال الفريق الذي استمع يومياً إلى الموسيقى (إلى جانب وسائل علاجية أخرى) نتائج إيجابية مضاعفة - حوالي ٤٠ في المئة - مقارنة بسواهم، وذلك في غضون ٢١ يوماً فقط من بدء العلاج. فالموسيقى تخفض إفراز هورمون السترس، ما يحدّ من التقلص العضلي المتأبّي عنه.

6 **هَلْ تَحْمَلُ - يَوْمِيّاً - حَقِيبَةً يَدٍ ثَقِيلَةً مَعْلَقَةً فَوْقَ الْكَتِفِ، وَحَاسِبِوْباً عَلَى الْكَتِفِ الثَّانِيَةِ؟**

● **التصويب:** يجب ألا يتعدى حجم الحقيبة ١٠ في المئة من وزن حاملها، وأن تُنقل من كتف إلى أخرى، لمزيد من الأمان.

8 **هَلْ أَنْتِ مِنْ مُحَبَّاتِ الْكَعْبِ الْعَالِيِّ؟**

● **التصويب:** هو يدفعك إلى تقويس الظهر ما يتعب عضلاته، كما تؤدي الأحذية المفتوحة من الخلف إلى نقل وزن الجسم من مكان إلى آخر بصورة غير متوازنة ما يولّد الألم. والنصيحة المفيدة: تجنّبي المشي لمسافات طويلة بالكعب العالي أو الصندال المفتوح من الخلف، وتتنقلي منتعلة حذاءً مريحاً. فثمة دراسة أميركية أكدت مؤخراً أن ٨٠ في المئة ممن يعانون آلاماً دائمة في الظهر، شعروا بتحسّن ملحوظ (بمعدل ٨٠ في المئة) خلال سنة من اعتمادهم أحذية طبية مناسبة.

10 **أَيَسْكُنُكَ الْغَضَبُ أَوْ حُبُّ الْإِنْتِقَامِ مِنْ أَحَدِهِمْ؟**

● **التصويب:** انتبه العلماء في المركز الطبي لجامعة ديوك الأميركية، إثر مراقبة ٥٨ مشتركاً من الجنسين، إلى أن من يختار الغفران والنسيان يكون أقلّ عرضةً لمشاعر الامتعاض والغیظ والكآبة، ويساعده ذلك على تحسس الوجع الجسدي - عند وجوده - بدرجة أقل.

12 **هَلْ تَشَاهِدُ التَّلْفَازَ يَوْمِيّاً لِسَاعَاتٍ مَدِيدَةٍ؟**

● **التصويب:** الجلوس أمام الشاشة يسبب الخمول عند صاحبه، ما يؤدي إلى الآم في أسفل الظهر، يمكن تداركها عن طريق الاكتفاء بمتابعة البرامج المفضلة دون سواها، مع الحرص على الحركة والمشي خلال كل استراحة إعلانية.

