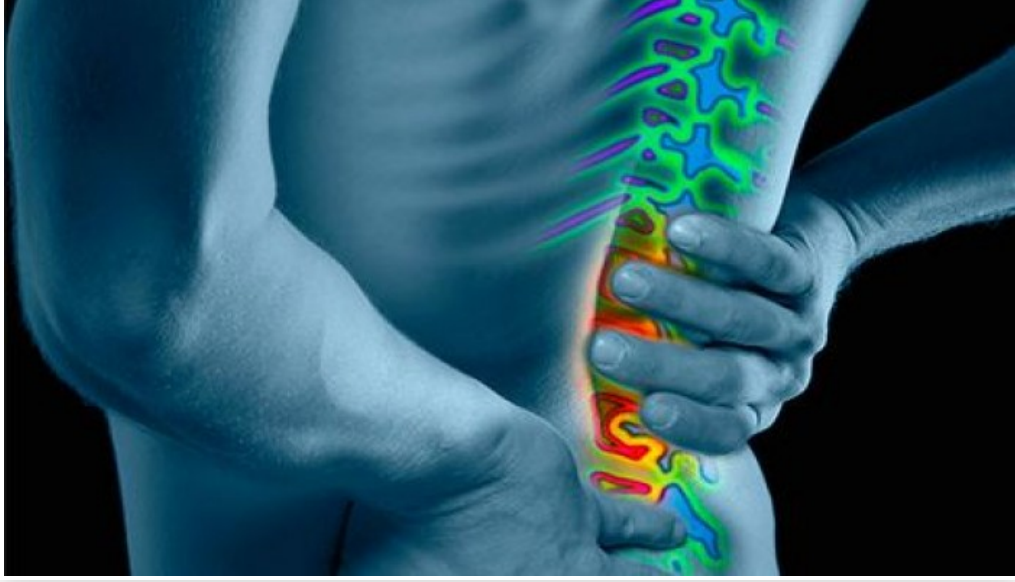


3 أسباب لآلام الظهر



الاثنين 16 أكتوبر 2017 05:10 م

أفادت مجلة "فرويندين" الألمانية بأن آلام الظهر قد ترجع إلى الأسباب التالية:

الجلوس الخاطئ: يؤدي الجلوس لفترات طويلة وبظهر متصلب ومنحني إلى الإصابة بالشد العضلي، الذي يعد السبب الأكثر شيوعاً لآلام الظهر، التي ليس لها سبب مرضي. لذا فإن العلاج الناجع في هذه الحالة هو الجلوس بشكل صحيح لتجنب مشاكل الظهر.

ولهذا الغرض، ينبغي أن يكون الجزء العلوي من الجسم في وضع منتصب دائماً، مع سحب الكتفين بعض الشيء للخلف، والذقن إلى الحلق لإطالة العنق، مع مراعاة تغيير وضعية الجلوس كل 20 دقيقة لتخفيف العبء عن العضلات وممارسة تمارين الاسترخاء باستمرار.

التوتر النفسي: التوتر النفسي الناجم عن الضغوط الحياتية والوظيفية لا يقف تأثيره على الحالة النفسية فقط، وإنما يتعدى إلى الحالة الجسدية أيضاً، والتي تظهر على سبيل المثال في صورة آلام بالظهر؛ فعندما تتعرض العضلات للشد، ولا يعقب ذلك استرخاء لها، فإنها تبدأ في التصلب، ما يترتب عليه الشعور بالألم.

وهناك الكثير من الأسلحة لمحاربة التوتر النفسي، منها إدارة الوقت وممارسة الرياضة واسترخاء العضلات التدريجي أو تمارين التنفس.

قلة الحركة: تتسبب قلة الحركة في إضعاف العضلات، مما يؤدي بدوره إلى آلام الظهر وبخلاف ذلك تتحمل العضلات القوية الشد العضلي؛ لذا ينبغي المواظبة على الحركة للتخلص من الشد العضلي ومن الرياضات المفيدة لعضلات الظهر ركوب الدراجات الهوائية والتجديف والمشي باستخدام العصي.