



## الإنزلاق الغضروفي لم يعد مخيفاً

إشراف الدكتور دريد عويدات

القطاع الصحي في مؤسسة مخزومي

ما هو الحل لعلاج الديسك؟ هل الجراحة هي الوسيلة الوحيدة أم من الممكن الاعتماد على العلاج الطبيعي لتقوية عضلات الظهر والحرص على النمط الحياتي السليم المتمثل في الحركة والنشاط والغذاء الصحي؟ هنا سنحاول أن نلقي الضوء على هذه المشكلة.

**هل العمليات الجراحية هي الحل السحري لآلام الظهر والإنزلاق الغضروفي لاسيما في ظل التخوف من جراحات العمود الفقري؟**  
هناك خطوات عديدة يجب اتباعها قبل التفكير في إجراء العمليات الجراحية، فالعالم الآن لا يتجه نحو العمليات لعلاج الإنزلاق الغضروفي إلا في حالات حدوث شلل للمريض لأن هنالك إجراءات علاجية لا بد من اتخاذها، وهي تعطي نتائج إيجابية تؤكد نجاحها. أولاً: هناك العلاج الطبيعي لتقوية عضلات الظهر مع تناول المسكنات والأدوية المضادة للالتهاب. وبعد ذلك لنجأ للإبرة التي تحقن من خلالها مادة علاجية تحت الأشعة التداخلية عند موضع الألم (العمود الفقري)، وفي حال عدم تحقيق أي نتيجة يمكن استخدام إبرة تحجيم الإنزلاق الغضروفي أو الديسك.

**هل من الممكن إجراء العلاج الطبيعي ولكن من دون نتيجة؟**  
يجب أن يتوازي تخفيف الوزن مع العلاج الطبيعي لتخفيف الضغط على العمود الفقري، وبالتالي تخفيف الضغط على العصب. إضافة إلى ذلك، لا بد من ممارسة رياضة المشي باستمرار ومعالجة الالتهاب دوائياً إن وجد، ومن ثم يمكن الحكم على العلاج الطبيعي إن كان قد حقق نتائج المرجوة أو لم يحققها. فهناك حالات قد لا تستجيب لكل تلك العوامل نتيجة لشدة الإنزلاق الغضروفي (الديسك) أو غيره من الأمراض.

**ما سبب آلام أسفل الظهر؟**  
من الممكن أن يكون سبب هذا الألم ناتج عن التهاب في أربطة الحوض أو العنق، وقد يطول العلاج لأن المريض يحتاج إلى الراحة وعدم الجلوس لفترات طويلة والاستمرار في تناول أدوية علاجية مانعة للالتهاب، ومثل هذه الإصابة يكون عدوها اللدود الجلوس لفترة طويلة.

**ما هو التشخيص؟**  
يمكن تحديد الإصابة بالديسك بواسطة أشعة الرنين المغناطيسي بحيث يتضح ذلك بدقة سواء كان ديسكاً اعتيادياً أو حاداً. كما يمكن تحديد الاشتباه به مسبقاً من خلال المقارنة بالأعراض إذا كان المريض يعاني من آلام شديدة وتتميل في الساقين، أو إن أصبح المريض يعاني من عدم التحكم في التبول في فترة متقدمة من الإصابة. كما أن المريض يشعر عند المشي بالارتياح ويخف الألم الذي ينزل أحياناً من الظهر إلى الفخذ ومن ثم للركبة والقدم، كما يمكن تمييز الإصابة إذا مدّ الشخص قدميه بشكل مستوٍ أمامه، فسيجد أنه لا يمكنه رفع الرجل المصابة بمستوى الأخرى.

**هل يؤدي الديسك إلى آلام في الخصيتين؟**  
نعم، في بعض الحالات وبحسب الفقرة المصابة.

**كيف يمكن معالجة آلام ديسك الرقبة؟**  
بداية يجب أن نأخذ بقاعدة دش الماء الدافئ ووضع طوق الرقبة لمدة يومين والاستعانة بأدوية لفك شد العضلات والأدوية المسكنة ومن ثم الخضوع للعلاج الطبيعي لمدة شهر.

**هل الجلوس لفترة طويلة خطر على الصحة العامة؟**  
بالطبع، فالوقوف في مكان واحد أو الجلوس لفترة طويلة من الأمور الضارة بالصحة عموماً والظهر خصوصاً، فلا بد من الحركة المستمرة.

**ما هي انعكاسات الديسك على الحامل؟**  
تزايد الآلام تصعب مرحلة الحمل عليها بسبب زيادة وزن المرأة وضغط الحوض على عضلات العمود الفقري.

**هل من تأثير للأشعة على الجنين؟**  
نعم، فالأشعة المقطعية الثنائية الأبعاد خطر على الحامل، أما الرنين المغناطيسي الثلاثي الأبعاد فلا يشكل خطورة ويمكن إجراؤه للحامل كما أنه أكثر دقة.

**هل يصاب صغار السن بآلام الظهر؟**  
نسبة المصابين الصغار بآلام الظهر قليلة ونادرة، ولكن هناك مرضى في السادسة عشر من عمرهم.

**ما هو عرق النساء؟**  
في أي مرحلة من العمر يعاني 8 من 10 أشخاص من آلام الظهر وتكون المشكلة في معظم الحالات في الجزء الأسفل من الظهر. وبالنسبة إلى عرق النساء، فهي مشكلة عامة لكنها معقدة، إن عصب عرق النساء هو عصب طويل يبدأ من الجزء السفلي من فقرات العمود الفقري والتي تسمى جزع (جذور) الأعصاب ويسير العصب في كل من الأرداف وإلى أسفل حتى يصل إلى الرجلين من الخلف، وإذا حدث أي ضغط أو ألم في جزع الأعصاب فذلك يؤدي إلى حدوث ألم في مؤخرة الظهر وألم أيضاً في الأرداف والرجلين. ويمكن أن يكون أساس هذه المشكلة وجود فتق في فقرة من فقرات الظهر.

في بعض الحالات يكون الألم شديداً لدرجة أن الشخص يجد صعوبة كبيرة في المشي، وترتبط دائماً شدة الآلام بمدى صعوبة الحالة، وبالعناية الصحية الجيدة يمكن التغلب على هذا الألم بسرعة كبيرة حيث أن هنالك نساء تصل حالتهم إلى ذروتها ولكن مع العناية الجيدة يستطعن الشفاء تماماً في أسابيع قليلة.

**ما هو علاج عرق النساء؟**  
العلاج الفيزيائي أو التدليك يكون مفيداً في بعض الحالات، وعندما تكون الأعراض مؤلمة، أو في حال عدم حدوث أي تقدم إيجابي وعدم الشعور بالراحة إطلاقاً، يجب استشارة الطبيب، ويمكن أيضاً أن يوصي الطبيب بتناول بعض الأدوية ذات التأثير الأقوى لتخفيف الألم. وإذا كانت آلام عرق النساء مشكلة مزمنة، فيجب استشارة الطبيب لحل هذه المشكلة على المدى الطويل، ولا يلجأ الطبيب في هذه الأيام إلى إجراء أي عمليات جراحية إلا إذا اقتضت الحاجة، وهناك أيضاً بعض الإجراءات الوقائية التي يمكن أن تقوم المرأة بها لتجنب آلام الظهر مثل القيام ببعض التمارين الخفيفة وتمارين اللياقة البدنية وتوفير ظروف الجلوس الملائمة في العمل وتعلم الطرق السليمة في رفع الأشياء الثقيلة.