الانزلاق الغضروفي  
  
تعتبر آلام اسفل الظهر من أكثر المشاكل الصحية شيوعاً بين الناس و يأتي في المرتبة الثانية بعد نزلات البرد كسبب للتردد على الأطباء.   
ولقد وجد في آخر الإحصائيات أن أكثر من 80% من سكان المعمورة عانوا أو يعانون أو سوف يعانون من نوبة حادة من آلام اسفل الظهر في فترة ما من حياتهم .وهناك أكثر من ثمانية ملايين فرد يصابون بآلام اسفل الظهر سنوياً … منهم 4% يكون السبب عبارة عن انزلاق نواة القرص الغضروفي ويحتاج10% من هذه ال4% إلى تدخل جراحي بينما ال90% الباقية يتحسن بالعلاج والراحة بعد فترة تتراوح من أسبوع إلى ثمانية أسابيع . ومن الناحية الاقتصادية تشكل آلام اسفل الظهر عبئاً كبيراً على المريض وأسرته بل وعلى المجتمع ككل حيث ينقطع المريض عن عملة مما يؤدي إلى قلة الإنتاج وقد يؤدي في بعض الأحيان إلى مشاكل نفسية بسبب كثرة تعاطي الأدوية والتردد على الطبيب بصفة دورية ومستمرة.  
وتتكون منطقة الظهر من (33) فقرة على النحو التالي : (7) عنقية ، (12) صدرية ، (5) قطنية ، (5) عجزية ملتحمين ( جزء واحد) ، (4) عصعصية ملتحمين ( جزء واحد) و تحتوي على 139 مفصل و عدد من الأربطة التي تربط الفقرات ببعضها .  
  
  
أسباب آلام اسفل الظهر : كثيرة جداً و متفرعة وتزيد حقيقة عن مائة سبب أهمها باختصار شديد:  
أسباب ميكانيكية : وتمثل أكثر من 90% من أسباب آلام اسفل الظهر والمقصود بها استعمال الظهر بطريقة خاطئة وغير صحيحة في الأنشطة اليومية مما يعرض منطقة اسفل الظهر لإجهاد شديد ينتج عنه تقلص مزمن أو حاد بالعضلات المحيطة بالعمود الفقري أو انزلاق نواة القرص الغضروفي مما يؤدي إلى اختناق بأحد الجذور العصبية المغذية للطرف السفلي و يظهر ذلك في صورة ألم شديد جداً لا يطاق مع تنميل وخدلان بأحد الطرفين السفليين أو هما معاً.   
و كما قلنا سابقاً إن نسبه الانزلاق الغضروفي لا تتعدى 5% من أسباب آلام اسفل الظهر وأن أقل من 10% فقط يحتاج لتدخل جراحي وأن أكثر من 90% منهم يمكن علاجه بالعلاج التخصصي و الراحة و بدون تدخل جراحي و يدخل تحت الأسباب الميكانيكية أيضا ضيق القناة النخاعية أو قناة الجذور العصبية و أيضا خشونة المفاصل الزلالية بين كل فقرتين أو خشونة القرص الغضروفي عند تقدم السن مما يؤدي إلى عدم قدرة القرص الغضروفي على تحمل الإجهاد الذي يقع على منطقة اسفل الظهر.  
أسباب روماتزمية : مثل مرض تيبس العمود الفقري الذي يصيب شباب الذكور أكثر من الإناث في سن تتراوح من 25-40 سنة و ينتج عن آلام مزمنة ( أكثر من 3 شهور) بأسفل الظهر تزيد جداً في الصباح عند الاستيقاظ من النوم يصحبها تيبس في الحركة و تتحسن هذه الأعراض مع الحركة أو ممارسة أي تمرين علاجي و تكون مصحوبة بأعراض و علامات أخرى كثيرة يعرفها فقط طبيب الروماتزم المتخصص أيضا من ضمن الأسباب الروماتيزمية مرض الالتهاب المفصلي الصدفي و مرض الروماتويد . أيضا هناك أسباب كثيرة مثل التهاب المفاصل المعوي ( مصاحب بأمراض معوية) و الالتهاب الليفي العضلي الذي يكون مصاحب بقلة في النوم أو عدم الراحة في النوم و بعبارة أدق عدم الإشباع من النوم ( فالمريض إما انه يقلق كثيراً أو ينام كثيراً و يستيقظ كأنه لم ينم شيئاً)  
أسباب أيضيه أو لها علاقة بالغدد الصماء : أهمها على الإطلاق مرض هشاشة العظام و مرض لين العظام و أمراض الغدة الدرقية و الجار الدرقية و مرض سواد البول أو (ألكابتنيوريا) و بعض الأمراض الوراثية.  
الضغط النفسي : مثل الاكتئاب و الروماتيزم النفسي الذي يؤدي إلى إجهاد عضلات الظهر و تقصلات شديدة تؤدي إلى حدوث الألم الذي لا يستجيب للعلاج التقليدي الذي يستعمل في علاج آلام اسفل الظهر.  
أسباب بكتيرية : مثل خراج العظام أو الالتهاب السحائي أو الالتهاب البكتيري للقرص الغضروفي أو الالتهاب البكتيري للفصل الحقوى.  
بعض أمراض الجهاز البولي التناسلي : مثل المغص الكلوي والحالب و المثانة البولية و تقلصات الرحم و التهاب المبايض والبروستاتا .  
بعض أمراض الجهاز الهضمي : مثل قرحة الاثنى عشر والتهاب الحوصلة المرارية و البنكرياس و القولون العصبي .  
بعض الأورام الحميدة و الخبيثة و بعض أمراض الدم و قصور الدورة الدموية.  
كيفية تجنب حدوث آلام اسفل الظهر : اتباع القواعد الصحيحة لاستعمال الظهر في الأنشطة اليومية فمثلاً:   
عند الراحة و النوم : تجنب النوم على سطح إسفنجي أو ناشف جداً مثل الأرض أيضا تجنب التعرض لتيار هواء مباشر أثناء النوم   
عند الحركة من و إلى الفراش: استعمل الأسلوب الصحيح لذلك .  
الجلوس على المكتب أو أثناء قيادة السيارة يكون الظهر مستنداً تماماً مع الاحتفاظ بزاوية الجلوس 90 درجة ( فلا تنحني إلى الأمام و لا تنطرح للخلف ) .  
عند الوقوف : قف مستقيماً و الصدر لأعلى و البطن للداخل .  
استعمال الطريقة لحمل الأشياء : ثني الركبتين و في استقامة الظهر .  
المحافظة على الوزن المثالي للجسم حيث أن كل واحد كيلو زيادة يقابلة ( 10) كيلو إجهاد في منطقة اسفل الظهر.  
بدء النشاط اليومي بمزاولة بعض التمرينات البسيطة التي تساعد في مرونة العضلات حتى تعمل بكفاءة تامة مما يقلل من حدوث تقلصات و بالتالي حدوث آلام.  
يجب القيام بعمل برنامج تدريبي يومي لمدة 15-30 دقيقة على الأقل 3 مرات أسبوعيا و ذلك للمحافظة على المفاصل والعضلات التي تدعم الظهر و تبقيه في وضع متوازن أو المشي لمدة ½ ساعة يومياً.  
التوقف فوراً عن ممارسة أي تمرين يسبب لك أي ألم .  
قم باستشارة طبيبك المعالج في الأحوال التالية:  
إذا لم يتحسن الألم في خلال 72 ساعة على الرغم من الراحة و تناول العلاج.  
إذا حدث ألم اسفل الظهر نتيجة لسقوط مفاجئ أو حادث.  
إذا استمر الألم مع تغير الإحساس بالطرف السفلي.  
  
  
  
**التشخيص :**   
الأشعة العادية : و هي تكفي لتشخيص أكثر من 90% من الحالات و لا داعي لاستعمال أي نوع آخر مكلف دون عمل هذه الأشعة العادية .  
الأشعة المقطعية : و ذلك إذا لم نتمكن من التشخيص باستعمال الأشعة العادية ( مع العلم بأن هناك نسبة خطأ تتعدى 30% ).  
الرنين المغناطيسي: و هو أفضل الأنواع على الإطلاق ولكنه مكلف جداً ( مع وجود نسبة خطأ تتراوح من 10-20% ).  
المسح الذري: إذا كان الألم لا يتحسن مع العلاج مع وجود أعراض أخرى مثل ارتفاع درجة الحرارة و نقص مستمر في وزن المريض .  
بعض التحاليل المعملي: مثل سرعة الترسيب و بعض الإنزيمات مثل إنزيم البروستاتا و إنزيمات العظام .  
  
**العلاج:**   
الراحة التامة بالسرير لمدة تتراوح من أسبوع- أسبوعين في و ضع استرخاء. (و ذلك أن لم يكن هناك اضطرابات في التحكم في البول و البراز) مع استعمل كمادات ساخنة وتدليك خفيف .  
العلاج الدوائي و يتمثل في المسكنات و مضادات الالتهاب و أحيانا بعض المهدئات   
العلاج الطبيعي و يتمثل في التمرينات العلاجية بالإضافة للعلاج الحراري ( موجات قصيرة أو أشعة تحت الحمراء أو موجات فوق صوتية ) أو العلاج الكهربي و يتمثل في التيارات المتداخلة أو تيارات أخرى يراها الطبيب المعالج أو العلاج المائي   
الحقن الموضعي للجذر العصبي أو المفصل الزلالي المصاب وهذه الطريقة لها مفعول قوي جداً وفعال في علاج كثير من الحالات خاصة إذا تم إعطاؤه عن طريق الطبيب المختص بجرعة تتراوح من 3-5 حقن في السنة بواقع حقنة موضعية أسبوعيا و لا يوجد أي مضاعفات لهذه الطريقة لأن الجرعة التي تحقن من الكورتيزون أسبوعيا لا تزيد عن الجرعة الفسيولوجية .  
التدخل الجراحي : و ذلك إذا لم تجدي الخطوات السابقة لمدة 6 شهور على الأقل .  
العلاج  
  
. الراحة و المسكنات أولاً.  
. الشد على حافة السرير.  
استخدام الأحزمة الساندة للفقرات بعد زوال الألم.  
استخدام العلاج الطبيعي بعد اختفاء الألم لتحسين حالة العضلات حتى لا تنتكس حالة المريض.  
الجراحة: بعملية لاستئصال الغضروف القطنى و ذلك إذا استمرت حالة المريض دون استجابة للعلاجات السابقة أو تأثرت أعصاب الساق و حدث ضمور فى العضلات أو فقدان للحساسية أو تأثرت عملية التبول  
 **آلام الظهر  
و الوقاية منها**الأوضاع المختلفة لفقرات الظهر  
وهناك قاعدة طبية تقول الوقاية خير من العلاج. إذا فلابد من الاهتمام بالظهر منذ الطفولة. وهي مسؤولية تشمل الآباء والأمهات والمعلمين والمعلمات بإرشاد الطلاب إلى الوضع الصحيح أثناء الجلوس والقيام والمشي، ولابد من الاهتمام بالمقاعد والطاولات بحيث تكون في وضع مناسب لعمر الطالب من حيث الارتفاع والانخفاض.  
  
**كيف نتجنب آلام الظهر ؟**  
1 – حاول إنقاص وزنك إذا كان وزنك زائداً عن المعدل الطبيعي لطولك.  
2 - صحح وضع ظهرك خلال الجلوس والقيام والمشي.   
3 - باعد بين قدميك أثناء الوقوف أو حمل الأشياء.  
4 - ارفع إحدى رجليك على طاولة صغيرة 10 سم تقريباً ثم ضعها وارفع الرجل الأخرى.  
5 - اثن الركبتين مع استقامة الظهر عند التقاط شيء من الأرض.  
6 - اختر حذاءً مناسباً ليس مرتفعاً أو مدبباً من الأمام.  
7 - اختر مرتبة سرير مناسبة للنوم ليست قاسية ولا لينة بل بين ذلك.  
8 - بادر بأخذ قسط من الراحة عندما تشعر بألم في ظهرك.  
9 - عدم الوقوف أو الجلوس لفترات طويلة.  
  
**معلومات هامة يجب معرفتها :**  
1 - التمارين مهمة لتقوية عضلات البطن والظهر فهي تساعد على التخلص من الآلام. ولكن قبل أن تبدأ التمارين استشر أخصائي العلاج الطبيعي فكل شخص له ما يناسبه من التمارين.  
2 - تتفاوت أسباب الألم من شخص لآخر مما يحتم وضع برنامج علاجي خاص لكل شخص.  
3 - ننصح بعدم ممارسة تمارين وضعت لمريض آخر.   
تذكر : الأيام التي تشعر فيها بألم في ظهرك هي الأيام التي تحتاج فيها مراجعة طبيبك أولاً لمعرفة السبب ثم مراجعة أخصائي العلاج الطبيعي لوضع البرنامج المناسب للعلاج.في حالة زيادة الألم أثناء التمارين عليك بالراحة.   
  
يعاني كثير من الناس من آلام الظهر، وهي من أكثر الآلام شيوعاً، لذا فإن أسبابها تختلف من شخص لآخر، فقد يشعر المريض بالألم بعد حادث أو سقوط أو نتيجة التهاب أو وضع خاطئ لفترة طويلة وقد يكون بسبب حمل أشياء بطريقة خاطئة.  
وسنتحدث هنا عن الآلام الظهرية الناتجة بسبب الأوضاع والنشاطات الخاطئة. فالوضع غير الصحيح يؤدي إلى زيادة الضغط على الغضروف والعضلات المحيطة بالعمود الفقري، لأن هناك علاقة طردية بين الضغط على الغضروف والألم. فكلما زاد الضغط على الغضروف زاد ضغط الغضروف على الأربطة الخلفية والأعصاب فيحدث ألم في الظهر ويمتد إلى الأرجل . ولهذا ينصح الأطباء مرضى الانزلاق الغضروفي بلزوم السرير فترة كافية ليقل الضغط على الغضروف وبالتالي يقل الألم. ومما ينبغي الإشارة إليه أن أكثر من يعاني آلام الظهر هم السائقون والموظفون الذين تتطلب أعمالهم الجلوس لفترات طويلة دون تغيير أوضاعهم بين فترة وأخرى. ومما يجدر بالذكر أن الأبحاث والدراسات أثبتت أن التمارين الخاصة بآلام الظهر والمحافظة على الوضع الصحيح خلال الجلوس والقيام ومزاولة الأعمال تخفف الكثير من ألم الظهر وتغني أحياناً أخرى عن التدخل الجراحي.