



آلام الظهر والرقبة

- هو مشكل صحي منتشر.

- في أغلب الأحيان يكون السبب بسيط و يمكن علاجه بسهولة.

- لكن في 5 بالمائة من الحالات يكون السبب خطيرا كوجود تعفن جرثومي في العمود الفقري

أو وجود ورم أو التهاب عصبي ...

- وكل الحالات تستوجب تشخيصا مبكرا ليكون الدواء فعّالا وتكون النتائج طيبة.

- التشخيص سهل في أغلب الأحيان و يعتمد على علامات سريرية بسيطة

وفي بعض الأحيان نستعين بصور الأشعة.

- الاستعمال الخاطئ للعمود الفقري يمثل السبب الرئيسي لآلام الظهر و الرقبة :

* الوقوف لمدة طويلة

* الجلوس لمدة طويلة و خاصة في وضعيات غير صحيحة (الانحناء إلى الأمام أو إلى الأسفل)

* الانحناء بصورة مفاجئة و غير ملائمة للعمود الفقري.

* حمل أوزان ثقيلة بصفة متكررة أو حتى في مرة وحيدة.



ما هو العلاج ؟

- في أغلب الأحيان يكون العلاج ناجحا وذلك في أكثر من 95 بالمائة.

- نستعمل عادة : دواء ضدّ الالتهاب و ضدّ الأوجاع.

- ننصح دائما باحترام قواعد الصحة الأساسية للعمود الفقري خاصة في وضعيات الجلوس أو الوقوف.

- ننصح بالتخفيف من الوزن و ممارسة الرياضة بصفة منتظمة.

- العلاج الطبيعي الفيزيائي لتخفيف الأوجاع و تقوية العضلات.

- في حالات متقدمة : حلول جراحية نقترحها حسب الحالة.

