آلام الظهر.. تُصيب الطفل أيضاً



صعوبة في التحرك، وعدم القدرة على حمل الأغراض الخفيفة والثقيلة، وعدم القدرة على النهوض نهائياً.. هي مشاكل تواجه كبار السن في العادة. ولكن، في أيامنا هذه باتت هذه المشاكل شائعة عند الأطفال أيضاً. الكثير منهم يعاني آلام الظهر ويشتكي منها بشكل كبير جداً، خصوصاً خلال موسم العودة إلى المدرسة. ما العمل؟

هناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى حدوث هذه الآلام عند الطفل وهي عديدة ومتنوعة. فما هذه الأسباب؟ وكيف يمكن وقاية الطفل من آلام الظهر؟

- أسباب معاناة الطفل من آلام الظهر

هناك عدد كبير من الأسباب التي تؤدي إلى حدوث آلام الظهر عند الطفل. ومن أوّل هذه الأسباب حمل

الحقائب المدرسية مع موسم العودة إلى المدرسة.. فحمل الطفل الشنطة المدرسية ذات الوزن العالي يُسبّب له آلاماً في الظهر، وحتى مشاكل في الفقرات الممتدة من أعلى العنق حتى أسفل الظهر، ما يُصيبه أيضاً بتقوّس في الظهر. ويوجد 30 في المئة من الأطفال في عمر الدراسة يُعانون آلاماً في الكتف والرقبة مصحوبةً بآلام في الردفين والساقين. فحقيبة المدرسة، عالية الوزن، تدفع الطفل إلى الإنحناء للأمام، ما قد يُسبّب إعوجاجاً شديداً في الظهر لديه ويؤدي إلى تشوّهات خطيرة لدى الطفل.

وتجدر الإشارة إلى أنّ الفتاة عرضة أكثر بسبع مرّات لآلام الظهر من الصبي بسبب حمل الحقيبة المدرسية العالية.

من جهة أخرى، هناك عدد آخر من الأسباب التي تؤدي إلى حدوث آلام الظهر عند الطفل، ومن بينها نذكر ما يلي:

ضعف العضلات: معاناة الطفل ضعفاً في عضلات جسمه تؤدي إلى حدوث مشكلة ألم الظهر لديه. لذا، يجب معالجة هذه المشكلة سريعاً كي لا تزداد المشاكل التي قد يُعانيها الطفل في الكبر.

إنحناء العمود الفقري: يعاني بعض الأطفال إنحناءً في العمود الفقري، ما يُسبّب لهم آلاماً في الظهر.

الجلوس أمام التلفاز: الجلوس أمام التلفاز لساعات طويلة يؤدي إلى حدوث آلام الظهر عند الطفل.

استخدام الهاتف الذكي أو جهاز التابليت: يقوم بعض الأطفال باستخدام هذه الأجهزة لفترة طويلة جداً، ما يُسبّب لديهم إنحناءً في العمود الفقري، ويؤدي إلى حدوث آلام في الظهر.

الوزن العالي: للأسف يشكو عدد من الأطفال اليوم زيادةً كبيرةً في الوزن، ما يؤدي بدوره إلى حدوث آلام في الظهر لديهم. هذا ما تثبته بعض الدراسات العلمية التي تشير إلى أنّ وزن الطفل العالي يزيد من الحمل على العمود الفقري والقدمين، وبالتالي يزيد من خطر إصابة الطفل من آلام بالظهر.

- خطوات إختيار الحقيبة المدرسية الصحيحة لتفادي آلام الظهر

أولاً: يجب أّلا يتجاوز وزن حقيبة الطفل المدرسية الـ10 في المئة من وزنه، فإذا كان وزن الطفل 40 كيلوغراماً، فهذا يعني أنّ وزن الحقيبة يجب أّلا يتجاوز الـ4 كيلوغرامات.

ثانياً: تعليق حقيبة الظهر باستخدام الحزامين وليس حزاماً واحداً فقط، لأن تعليقها باستخدام حزام واحد يجعل جانباً واحداً من الجسم يتحمّل الوزن كله، ما يُسبّب تشوّهات في الظهر. إضافةً إلى ذلك، يجب إتّباع هذه الخطوات عند وضع الحقيبة على ظهر الطفل:

- تعديل أحزمة الكتف بشكل يساعد الطفل على إرتداء وخلع الحقيبة بشكل مُريح.

- شدّ الأحزمة كي لا تصل الحقيبة إلى تحت الظهر.

- التأكّد من أن حقيبة الظهر موجودة في وسط ظهر الطفل وليست مائلة إلى أحد الجانبين.

- وضع الكتب الثقيلة من الجهة الملامسة للظهر والكتب الخفيفة من الجهة الأمامية للحقيبة.

- إختيار حقيبة تحمل إسفنجة في ظهرها.

- شراء حقيبة ظهر ذات وزن خفيف لتجنّب تحميل الطفل وزناً عالياً.

- التأكد من عدم إنحناء جسم الطفل إلى الأمام عند وضعه حقيبة الظهر.

- عدم إختيار حقيبة الظهر مع الدواليب، لأن وزنها يكون أعلى، وفي نهاية المطاف سيضطر الطفل إلى حملها على ظهره.

- عدم وضع زجاجة الماء أو الطعام في الحقيبة المدرسية كي لا يزداد وزنها. يُفضّل أن يحمل الطفل شنطة الطعام المدرسية في يده.

- نصائح تساعد على تجنّب آلام الظهر عند الطفل

إتّباع عدد من النصائح اليومية يساعد على حماية الطفل من خطر الإصابة بآلام الظهر ويُحسّن من صحته. وهذه النصائح تتمثل في التالي:

تحديد وقت مشاهدة الطفل للتلفاز: منع الطفل من مشاهدة التلفاز كما يحلو له يُسهم في التخفيف من معاناته آلام الظهر التي تحدث بسبب الجلوس المطوّل. لذا، حدّدي ساعات معيّنة فقط في اليوم لمشاهدة التلفاز، كنصف ساعة في الصباح، ونصف ساعة قبل الخلود إلى النوم.

تحديد عدد ساعات اللعب على جهاز التابليت: اللعب على جهاز التابليت أو باستخدام الهاتف الذكي، يزيد من آلام الظهر عند الطفل بسبب إنحناء رقبته طوال فترة اللعب. لذا، يجب أيضاً تحديد الوقت الذي يقضيه الطفل على هذه الألعاب، ما يعمل على حمايته من آلام الظهر المزعجة.

دفع الطفل إلى ممارسة الحركة بشكل يومي: الرياضة تعمل على تقوية عضلات الطفل، خصوصاً عضلات الظهر، ما يحميه من آلام الظهر. كما أنّ الرياضة تمنع الطفل من الجلوس مطوّلاً، وبالتالي تحميه من آلام الظهر. لذا، يجب تشجيع الطفل على ممارسة الرياضة بشكل يومي، ما يعمل على حمايته من آلام الظهر. شجّعي طفلك على ممارسة أي نوع من الرياضة يحبّها، وحبّذا لو تذهبين معه لممارسة الرياضة لكي تزيدي من حركته اليومية.

تخفيف وزن الطفل: التخفيف من وزن الطفل يعمل على وقايته من آلام الظهر التي تحصل بسبب وزنه الزائد. ومن الخطوات التي تساعد على تنزيل وزن الطفل، نذكر ما يلي:

- تقديم كمّية كبيرة من الخضراوات للطفل، ما يمنحه الكثير من الألياف ويساعد على الحفاظ على رشاقته.

- تشجيعه على تناول الفواكه بدلاً من تناول الحلويات والشوكولاتة والأطعمة العالية بالسكر.

- إعطاؤه كمّية كبيرة من الماء.

- إبعاد الطفل عن المشروبات الغازية والعصائر التي تحمل في جعبتها كمّية كبيرة من السكر،

وبالتالي تُسبّب زيادة وزنه.

- محاولة إبعاده عن تناول الوجبات السريعة والدسمة والمقلية لأنها تزيد من وزنه.

- التخفيف من تقديم الـ(تشيبس) له، لأنه يحتوي على كمية عالية من الدهون والسعرات الحرارية.

- تعويده على تناول الحبوب الكاملة.

- إستبدال الخبز الأسمر، والذي يحتوي على كمية أعلى من الألياف الغذائية، للطفل بالعادي.

- تأمين مكان مناسب للمذاكرة: تأمين مكان خاص للطفل لكي يُذاكر فيه هو في غاية الأهمية. لا يجب على الطفل الإنحناء إلى الأمام كي يقوم بكتابة وظائفه، لأنّ ذلك سيزيد من آلام ظهره. تأمين مكتب مع كرسي يتناسبان مع حجم الطفل، هو أمر ضروري لمنع إصابته بآلام في الظهر.

- متى يجب إستشارة الطبيب؟

يجب مراجعة الطبيب فوراً من أجل آلام الظهر عند الطفل في الحالات التالية:

- في حال كان ألم الظهر يزداد تدريجياً مع الوقت ولا يشعر الطفل بأي تحسّن على الإطلاق.

- فقدانه للوزن وشعوره بألم في الظهر.

- ارتفاع حرارته ومعاناته آلاماً في الظهر.

- وجود ألم في إحدى القدمين مصاحِب لآلام الظهر.

- ألم في الظهر مع عدم قدرته على التحرّك بشكل جيّد.

- ألم في الظهر مستمر لفترة تزيد على أسبوعين.

الطبيب في هذه الحالات سيطلب منك إجراء الصور التحليلية لطفلك وعلى أساسها سيعطيه العلاج المناسب، بحسب حالته الصحية.