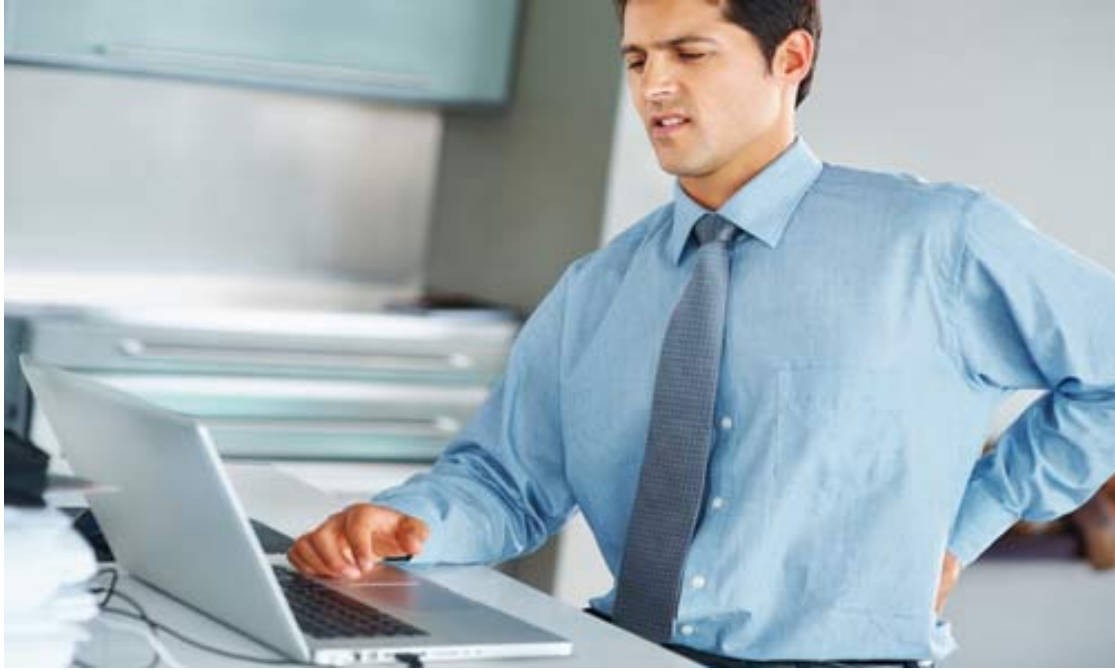


هل تعرف كيف تقوي ظهرك من الأذى؟



تعتبر آلام الظهر من المشكلات الشائعة في هذا العصر، وهي لا تقتصر فقط على الرجال وإنما تصيب أيضاً النساء. ماذا تعرف عن آلام الظهر، وهل تملك معلومات كافية تساعدك على وقاية ظهرك من الأوجاع والأذى؟

- 1- كم عدد الفقرات في العمود الفقري للإنسان؟ أ. 31. ب. 26.
- ت. 44. 2- من أكثر أسباب آلام الظهر شيوعاً: أ. انزلاق الأقراص. ب. الضغط على العصب. ت. إصابة العضل بجروح. ث. في العادة لا يوجد سبب حسي أو جسدي واضح. 3- ما نسبة الأشخاص الذين يعانون وجع الظهر مرة واحدة على الأقل في اليوم في بريطانيا؟ أ. 5 في المئة. ب. 10 في المئة. ت. 36 في المئة. ث. 49 في المئة. 4- إذا كنت تعاني آلاماً مزمنة في الظهر، فأى فرشاة تناسبك أكثر؟ أ. فرشاة مستعملة. ب. فرشاة جديدة وصلبة جداً. ت. فرشاة جديدة ولكن صلبة. ث. فرشاة جديدة ولكن متوسطة الصلابة. 5- أي طريقة تؤدي أكثر من غيرها الظهر وتسبب آلاماً فيه أثناء رفع الأشياء الثقيلة من على الأرض؟ أ. تفادي رفع الأثقال كلما حانت الفرصة. ب. عدم ثني الظهر عند الرفع. ت. لا ترفع الأشياء في ظروف مشبوهة أو غريبة. ث. الحفاظ على استقامة الركبتين مع ثني الخصر لحمل الأشياء. 6- أي فئة من العمال يزداد عندها

خطر الإصابة بوجع الظهر؟ أ. موظفو المكاتب. ب. الحرفيون. ت. الأشخاص الذين يعملون في منازلهم. ث. لا يوجد أي فرق. 7- كي تتعافى من آلام الظهر المفاجئة يجب أن: أ. تلازم السرير إلى حين زوال الألم. ب. تلازم السرير ليومين أو ثلاثة أيام. ت. تنهض من الفراش ولكن من دون أن تقوم بأي نشاط إلى حين زوال الألم. ث. تنهض من الفراش وتحاول القيام بالأنشطة العادية. 8- متى يجب استشارة الطبيب لعلاج آلام الظهر؟ أ. عندما يدوم الألم لأكثر من بضعة أيام أو كان مرتبطاً بأعراض أخرى مثل عدم السيطرة على المثانة. ب. عندما يكون الألم متركزاً في الكتفين والرقبة. ت. عندما تشعر بأن العضل مشدود. ث. يجب دوماً استشارة الأطباء عند الشعور بآلام الظهر. 9- إذا كنت عرضة للإصابة بوجع الظهر، فأى نوع من التمارين الرياضية التي لا تساعد على حماية ظهرك؟ أ. السباحة. ب. الغولف. ت. تقنية الكسندر. ث. التاي شي.

10- ما معنى عبارة "العلم الأصفر" التي يقولها الأطباء عند التحدث عن آلام الظهر؟ أ. إنها إشارة إلى أن ألم الظهر غير خطير وسيزول في غضون بضعة أيام. ب. تؤشر إلى أن وجع الظهر يمكن أن يكون مزمناً. ت. تؤشر إلى أن وجع الظهر مرتبط بعوامل إجتماعية ونفسية. ث. إنها إشارة أن وجع الظهر يخفي مشكلة حقيقية.

- الأجوبة الصحيحة: 1- الجواب الصحيح هو "ت". 2- الجواب الصحيح هو "ث": في أغلبية الحالات لا يوجد سبب واضح لنوبة بسيطة من وجع الظهر. 3- الجواب الصحيح هو "ث": تشير الإحصاءات إلى أن نصف البريطانيين يعانون آلاماً أسفل الظهر مرة واحدة على الأقل في اليوم. 4- الجواب الصحيح هو "ث": بينت إحدى الدراسات الأوروبية التي شملت 300 شخص يعانون آلام ظهر مزمنة، أن الأشخاص الذين استخدموا فرشاة متوسطة الصلابة تعافوا بشكل أسرع من الأشخاص الذين استخدموا فرشاة صلبة جداً. 5- الجواب الصحيح هو "ث": من الأفضل ثني الركبتين قليلاً عند رفع أشياء ثقيلة عن الأرض. 6- الجواب الصحيح هو "ب": يرتفع خطر الإصابة بآلام الظهر عند الأشخاص الحرفيين أكثر من الأشخاص العاملين في مجالات أخرى. من العناصر الإضافية التي تسبب وجعاً في الظهر، قيادة السيارة لمسافة طويلة والاستخدام المفرط للتليفون من دون سماعات. 7- الجواب الصحيح هو "ث": بينت الدراسات أنه في أغلب حالات وجع الظهر البسيطة، فإن ملازمة الفراش تزيد الوضع سوءاً، لذا يفضل الحفاظ على النشاط والقيام بالأنشطة العادية اليومية. 8- الجواب الصحيح هو "أ": في حال رافق وجع الظهر أعراضاً مرضية أخرى، مثل تنميل الرجلين أو ارتفاع درجة حرارة، وجب الذهاب فوراً إلى الطبيب ليشرح سبب الألم ويصف العلاج المناسب. 9- الجواب الصحيح هو "ب": جميع الأنشطة تساعد على تقوية العضلات التي تدعم الظهر، باستثناء لعبة الغولف التي تضغط على عضلات الظهر وقد تسبب حدوث إصابة. 10- الجواب الصحيح هو "ت": في أغلب الحالات، يرتبط

وجع الظهر بعوامل نفسية وظيفية، مثل التوتر والقلق أو الاكتئاب. أحياناً يؤدي علاج المشكلة النفسية أو تغيير الظروف إلى الحد من الألم. . النتيجة: - إذا أجبت صح على 7 أسئلة وما فوق: أنت ملم بالخطوات التي تقي ظهرك من الأذى. لكن هذا لا يعني أن تتوقف عن إغناء معلوماتك عن طريق القراءة والبحث في الإنترنت عن كل ما له علاقة بإصابات الظهر. كلما زدت معرفتك، ارتفع لديك الوعي تجاه حماية ظهرك ووقايته من الإصابات. - إذا أجبت صح على أقل من خمسة أسئلة: تحتاج إلى إغناء معلوماتك حول كيفية وقاية ظهرك من الإصابات والأذى. جهلك بالخطوات الوقائية يمكن أن يعرضك للإصابة بأوجاع الظهر. سارع إلى قراءة كل ما يقع بين يديك من معلومات حول الإعتناء بالظهر.