

## ما الذي تعرفينه عن العناية بصحة ظهرك؟



الشكوى من ألم الظهر هي شكوى شائعة جداً في عيادات الأطباء. فالكثيرون أصبحوا يشعرون بألم في الظهر يفسد عليهم حياتهم. وحتى لا تصبحي مثل هؤلاء، أو حتى تخففي من آلامك، ينبغي أن تعرفي المزيد عن الطريقة المثلى للعناية بظهرك.

1- كم عدد الفقرات التي يتكوّن منها العمود الفقري؟

أ) 53

ب) 43

ت) 33

ث) 23

2- ما الأسباب الأكثر شيوعاً وراء آلام الظهر؟

أ) وضعية الجلوس الخاطئة.

ب) حمل أشياء ثقيلة.

ت) ممارسة الرياضة القاسية.

ث) الشبخوخة.

3- ما الشيء الذي ترتديه المرأة ويؤثر سلباً في سلامة ظهرها؟

أ) حزام ضيق.

ب) حذاء بكعب عالٍ.

ت) حمالات صدر ضيقة جداً.

ث) حقيبة الكتف.

4- أي الأعراض التالية يمكن أن تكون علامة على خلل أو إصابة في الظهر؟

أ) ضعف وتنميل في الساق.

ب) ألم أو وجع.

ت) صعوبة في التحكم في حركة القولون أو المثانة.

ث) الإجابتان "أ" و"ت".

5- كم من الوقت يجب أن تستريحي في الفراش إذا كنتِ تعانيين ألماً في الظهر؟

أ) ليس أكثر من يومين.

ب) 3 أيام.

ت) 5 أيام.

ث) 7 أيام على الأكثر.

6- أي الطرق التالية تعتبر الطريقة المثلى لتفادي شد الظهر عندما ترفعين شيئاً ثقيلًا؟

أ) أن تطوي ركبتيك وتنحني وتلتقطي ذلك الشيء ثم تنهضي بالضغط على ركبتيك.

ب) أن تنحني ثم تحملي الشيء بالضغط على ظهرك.

ت) أن تنحني بأن تطوي خصرك ثم ترفعي الشيء باستعمال الركبتين.

ث) أن تنحني بأن تطوي خصرك وتحافظي على ركبتيك في وضعية مستقيمة وأنت ترفعين ذلك الشيء.

7- إذا كانت امرأة مسنة تعاني ألماً في مكان معين من الظهر فما المرض الذي يرجح أنها تعانيه؟

أ) مرض السكري.

ب) كسور صغيرة في العمود الفقري.

ت) ارتفاع في ضغط الدم.

ث) تصلب الشرايين.

8- أي الأوضاع التالية هي الأكثر راحة والأنسب عند النوم؟

أ) الاستلقاء على البطن.

ب) الاستلقاء على الظهر.

ت) النوم على الجانب.

ث) أي واحد من الأوضاع المذكورة.

الإجابات الصحيحة:

1- الإجابة الصحيحة هي "ت"، عدد فقرات العمود الفقري 22 فقرة.

2- الإجابة الصحيحة هي "أ"، السبب الأكثر شيوعاً لآلام الظهر هو وضعية الجلوس الخاطئة، فالجلوس لساعات في وضعية خاطئة يضغط على الظهر أكثر من الوقوف.

3- الإجابة الصحيحة هي "ب"، الشيء الذي ترتديه المرأة ويؤثر سلباً في سلامة ظهرها هو حذاء بكعب عالٍ، لهذا، يفضل أن ترتدي حذاء منخفضاً أو قليل العلو عند الكعب.

4- الإجابة الصحيحة هي "ث"، أي أن الأعراض التي يمكن أن تكون علامة على وجود خلل أو إصابة في الظهر هي ضعف وتنميل في الساق وألم أو وجع في الظهر لا يختفي سريعاً.

5- الإجابة الصحيحة هي "أ"، يجب أن تستريح في الفراش إذا كنت تعاني ألماً في الظهر ليس أكثر من يومين، فقلة الحركة يمكن أن تزيد الوضع سوءاً.

6- الإجابة الصحيحة هي "أ"، الطريقة المثلى لتفادي شد الظهر عندما ترفعين شيئاً ثقيلاً هي أن تطوي ركبتيك وتنحني وتلتفتي ذلك الشيء ثم تنهضي بالضغط على ركبتيك.

7- الإجابة الصحيحة هي "ب"، إذا كانت امرأة مسنة تعاني ألماً في مكان معين من الظهر، فالمرض الذي يرجح أنها تعانيه هو كسور صغيرة في العود الفقري. فقد أثبتت إحدى الدراسات العلمية التي أجريت على 7000 امرأة فوق سن 65 سنة يعاني ألماً في مكان معين من الظهر وصعوبة في الحركة أن 1400 منهن على الأقل يعاني كسوراً صغيرة جداً في العمود الفقري. لهذا، ينصح الأخصائيون بإجراء فحص الإصابة بمرض هشاشة العظام للنساء المسنات واللواتي يعاني ألماً متكرراً في الظهر.

8- الإجابة الصحيحة هي "ت"، الوضع الأكثر راحة والأنسب عند النوم هو النوم على أحد الجانبين. عندما تنامين أطوي ركبتك قليلاً بحيث تقتربان قليلاً من صدرك، وإذا نمت على ظهرك فضعي وسادة تحت ركبتك.

الكاتبة: سناء ثابت