

وجع الظهر

أسباب الشكوى من ألم الظهر

أغلب حالات الشكوى من ألم الظهر ترتبط بحدوث شد للعضلات أو الأربطة المدعمة للفقرات الظهرية بسبب اتخاذ أوضاع غير سليمة سواء أثناء الجلوس أو النوم أو الحركة .. وفي هذه الحالة يستمر ألم الظهر ليوم أو لأيام معدودة . وفي حوالي 20% من الحالات يرتبط الألم بحدوث انزلاق غضروفي ويكون غالبا بسبب رفع أحمال بطريقة خاطئة .. وفي هذه الحالة يستمر الألم لفترة طويلة قد تصل لعدة أسابيع.

ولكن في الحقيقة أن هناك جانبا آخر يؤدي للشكوى المتكررة من ألم الظهر ولا يلقى عادة الاهتمام الكافي، هذا هو الجانب الغذائي . ولكن ماهي علاقة ألم الظهر بالتغذية ؟ .. هذا هو التوضيح...

إن الفقرات العظمية أو الغضاريف التي تفصل بينها والتي تكون العمود الفقري تخضع يوميا لإجهادات متكررة في كل مره نمارس فيها المشي أو نقوم فيها بالتقاط أو رفع أحمال أو حتى من خلال الاستدارة من جانب إلى آخر وغير ذلك من الحركات والأفعال العديدة التي نقوم بها يوميا مئات المرات.. ولكي يستطيع العمود الفقري أن يتوافق مع هذه الإجهادات المتكررة وكثرة الاستهلاك فإنه يحتاج لتغذية جيدة مستمرة من خلال تيار الدم ليحصل على حاجته الكافية من الأكسجين والمغذيات المختلفة وأيضا لكي يستطيع أن يتخلص من النواتج والفضلات التي تتخلف عن نشاط الخلايا أولا بأول.

وهذه التغذية الدموية تتوفر للعمود الفقري من خلال مجموعة من الشرايين القطنية التي تتفرع من أنبوب كبير رئيسي يمر من القلب بطول العمود الفقري في اتجاه الساقين وهو مايعرف باسم الشريان الأورطي الذي يعد اضخم وعاء دموي بالجسم.

والحقيقة أن هذا الشريان يعد واحدا من أكثر شرايين الجسم تعرضا للإصابة بالتصلب وخاصة في منطقة البطن ومعنى التصلب حدوث ترسبات دهنية بجدار الشريان تضعف من مرونته وتسبب في ضيق مجراه الداخلي، وبسبب ذلك تقل بالتالي كمية الدم خلال الشرايين القطنية التي تتغذى العمود الفقري والتي تتفرع من الشريان الأورطي في منطقة البطن ، والتي تتعرض كذلك لحدوث التصلب.

السبب الخفي لألم الظهر

ومن خلال دراسة قام بها الباحثون في جامعة (هلسنكي) في فنلنده على عدد كبير من الموتى وجدوا أن حدوث انسداد وضيق بمجرى الشريان الأورطي والشرايين القطنية المتفرعة منه من الحالات الشائعة إلى حد كبير . واستطاعوا أن يستدلوا على سبب الشكوى المتكررة من ألم الظهر عند بعض الموتى (من خلال دراسة تاريخهم المرضي) بعدما لاحظوا أنها ترتبط بوجود انسداد كامل أو جزئي لشرايين على الأقل من الشرايين القطنية. فبسبب ذلك لاتصل كمية كافية من التغذية الدموية للفقرات والغضاريف مما يجعلها أقل حيوية وأقل تحملا للاستعمال أو الاستهلاك المتكرر . ويرى الباحثون أنه تبعا لذلك قد تتعرض الغضاريف للانحلال أو الضمور مما يتسبب في زيادة فرصة حدوث تحرك لهذه الغضاريف الضعيفة عن أماكنها بسبب بعض الحركات السريعة أو الخاطئة كرفع أحمال.. وقد يؤدي هذا التحرك لحدوث ضغط بالغضروف على جذر عصبي مجاور.. وهذا مايعرف بالانزلاق الغضروفي.

ونظرا كذلك لضعف التغذية الدموية للفقرات والغضاريف فإن المخلفات الضارة الناتجة عن نشاط الخلايا تتراكم بالأنسجة وتؤدي لتهيج نهايات الأعصاب الحساسة والذي يصحبه عادة حدوث شد أو توتر بعضلات الظهر كرد فعل على ذلك.. وهذا الشد العضلي يكون سببا قويا لألم الظهر في هذه الحالات.

ولد وجد أن تصلب الشريان الأورطي أو الشرايين القطنية يحدث لنفس أسباب تصلب الشرايين عموما كالشرايين الناجية المغذية لعضلة القلب . وهذه الأسباب تشمل مايلي:

- ارتفاع مستوى الكوليسترول (بسبب كثرة الاعتماد على تناول الدهون الحيوانية)
- وجود عادة التدخين
- كثرة الضغوط النفسية

وقد لاحظ الباحثون كذلك أن وجود اندسدادات بالشرابيين المغذية للعمود الفقري يصحبه عادة وجود انسدادات بشرابيين أخرى نظرا لوجود نفس العوامل المؤدية لتصلب الشرابيين .
وهذا يفسر لنا في بعض الحالات سبب وجود شكوى من ألم الظهر مع وجود شكوى كذلك من ارتخاء جنسي حيث يكون هذا الارتخاء ناتجا من وجود تصلب بالشرابيين المغذية للقضيب. وقد يلاحظ كذلك أن مريض الذبحة الصدرية (قصور الشريان التاجي) يشكو في نفس الوقت من أعراض تدل على نقص الدموية بالساقين (مثل التقلصات والبرودة والتنميل) بسبب وجود تصلب بالشرابيين المغذية للساقين.

ماذا تفعل؟

وبناء على هذا التوضيح لهذا الجانب الخفي المسبب للشكوى من ألم الظهر فإن الوقاية منه تستلزم مايلي:
- خفض نسبة الدهون الحيوانية في الطعام
- زيادة الاعتماد على تناول الخضراوات والفواكه والحبوب (الأغذية النباتية)
- مقاومة الضغوط النفسية أو التكيف معها.
- الاهتمام بممارسة الأنشطة الرياضية
- الامتناع عن التدخين

والحقيقة ان التخلص من الترسبات الدهنية التي تسد الشرابيين بتغيير نظام التغذية والنظام المعيشي قد يبدو أمرا صعبا ولكن هذا التنظيم لاشك أنه يحمي من حدوث مزيد من الانسدادات والأضرار مما يقاوم مشكلة ألم الظهر. **سر انخفاض الشكوى من ألم الظهر بين اليابانيين ؟**

ومن الدراسات الأخرى التي تؤكد صحة العلاقة بين التغذية وألم الظهر دراسة أجراها الباحثون على مجموعة من اليابانيين المهاجرين إلى الولايات المتحدة واليابانيين اللاتي يعشن في موطنهم الأصلي.
فقد لاحظ الباحثون أن تحول اليابانيين المهاجرين إلى اكتساب عادات التغذية ذات الطابع الأمريكي والتي تتميز بكثرة تناول اللحوم الحيوانية وارتفاع نسبة الدهون صاحبه زيادة في نسبة الشكوى بينهن من ألم الظهر في حين أن هذه المشكلة لا تظهر واضحة أو تكاد تنعدم بين اليابانيين من نفس المرحلة السنية اللاتي يعشن في اليابان ويتناولن الغذاء الياباني التقليدي الذي يتميز بكثرة الاعتماد على تناول الحبوب (الأرز) والخضراوات والفواكه والأسماك (لاحظ أن الأسماك لا تحتوي عادة إلا على نسب طفيفة من الكوليستيرول)

كيف تقاوم مشكلة ألم الظهر؟

بالإضافة للتقييم الطبي لسبب مشكلة ألم الظهر وعلاجه فإن هناك في الحقيقة العديد من الأمور البسيطة والمهمة التي يمكنك القيام بها لمقاومة هذه المشكلة والحفاظ على صحة ظهرك وحيويته.. وهذه تشتمل على كل مايلي:

1- ارفع درجة لياقتك البدنية

كلما زادت لياقتك البدنية قلت فرصة تعرضك لوجع الظهر بل ان العمل على زيادة اللياقة البدنية يعد في حد ذاته وسيلة مهمة لمقاومة الشكوى من ألم الظهر وتعتبر رياضة المشي الجاد المنتظم من الرياضات المفضلة لذلك وكذلك ممارسة الرياضات الهوائية عموما وحتى تقلل الإحساس بأي ألم بسبب رياضة المشي أو الجري احرص على اقتناء حذاء خاص برياضة العدو لأنه يمتص الصدمات ويقلل من العبء الواقع على عضلات الظهر.

ولكن لاحظ أنه في حالات الألم الحاد لاينبغي ممارسة أي رياضة ويجب الاكتفاء بالراحة.

2- خفف وزنك يرتاح ظهرك

إن هناك علاقة وطيدة بين زيادة وزن الجسم وألم أسفل الظهر، فالوزن الزائد يمثل عبئا على الفقرات السفلية ولذا فإن التخلص من الوزن الزائد يعد في حد ذاته خطوة علاجية مهمة.

3- اجعل حياتك تتسم بالنشاط والحركة

فتجنب القعود لفترات طويلة أو قيادة السيارة لمسافات بعيدة وإذا لم تجد وقتا لممارسة الرياضة فانتبهز كل فرصة تتيح لك الحركة فاستخدم الدرج أحيانا بدلا من المصعد واعتمد في بعض تنقلاتك على ممارسة المشي.

4-تمسك بالأوضاع والحركات الصحيحة

احرص دائما أثناء القعود أو المشي أن تجعل ظهرك مفرودا على قدر المستطاع .. وإذا اضطرت لرفع أو التقاط حمل من الأرض احرص على أن تركز على ركبتيك حتى تخفف العبء الواقع على عضلات الظهر والعمود الفقري مع جعل الحمل قريبا من صدرك على قدر الامكان ومع جعل الظهر مفرودا.

5- توقف عن التدخين لتحفظ بظهر متين

ثبت أن التدخين له علاقة بزيادة القابلية لوجع الظهر وأيضاً للإصابة بهشاشة العظام. إن التدخين يعد أحد العوامل المهمة للإصابة بتصلب الشرايين وبالتالي فإنه يتسبب في نقص التغذية الدموية للعمود الفقري من خلال الشرايين المغذية له. وتذكر دراسة حديثة أن التدخين يقلل من كمية الاكسجين الواصلة إلى الغضاريف عن طريق الضغط الاسموزي أثناء النوم ليلا. وتذكر دراسة أخرى ان تدخين علبة سجانر يوميا يجعل الفرد أكثر قابلية بمعدل مرتين للإصابة بألم الظهر بالنسبة لغير المدخن.

6-علاجات طبيعية لتخفيف ألم الظهر

- التدفئة : تساعد على إزالة توتر العضلات بمنطقة الظهر.. ويمكن الجمع بين التدفئة وعمل التدليك.
- ممارسة الاسترخاء.

تمرين كرة التنس: هذا التمرين ينصح به بعض خبراء العلاج الطبيعي وهو يتم بهذه الطريقة:
ارقد على ظهرك فوق الأرض وضع كرة تنس في ملامسة الموضع المولم من الظهر ثم حرك ظهرك فوقها حتى يخف الألم (يراعي تجنب وضع الكرة في ملامسة الفقرات).

7- اجعل غذائك يحتوي على فيتامين ب 6 بوفرة

اتضح من الدراسات أن توافر فيتامين ب 6 بالجسم يزيد من درجة تحمل الألم.. ولذا يمكن بالتالي خفض جرعة العقاقير المسكنة والمضادة للالتهاب لتفادي أضرارها الجانبية كما وجد أيضا أن توافر هذا الفيتامين بالجسم يقلل من فرصة حدوث انتكاسة أي اعادة حدوث الشكوى من ألم الظهر.
ويتوفر هذا الفيتامين في الحبوب الكاملة والبقول والغلل والنقل والمكسرات وخميرة البيرة والخضراوات ذات الأوراق داكنة الاخضرار (السبانخ والخبيزة والجرجير) وفي الدجاج والأسماك والحيوانات البحرية.

8- ابحث عن التريبتوفان

هذا النوع مميز من الأحماض الأمينية وقد أصبح له أهمية كبيرة في وقتنا الحالي بعدما اتضح ان التريبتوفان ينشط تكوين هرمون بالمخ يسمى سيرتونين والذي يتحكم في عملية النوم والمزاج والإحساس بالألم.

وفي احدى الدراسات وجد الباحثون أن تزويد مجموعة من المرضى بألم الظهر بمستحضر من التريبتوفان أدى إلى انخفاض احساسهم بالألم بدرجة كبيرة بالنسبة لمجموعة أخرى لم تتناول هذا المستحضر.

ومنذ فترة قريبة كانت مستحضرات التريبتوفان متوفرة بأسواق أوروبا والولايات المتحدة ولكن نظرا لتسببها في بعض الأعراض الجانبية (مثل حدوث تغير بصورة الدم) قامت هيئة الغذاء والدواء الأمريكية بسحب هذه المستحضرات من الأسواق الأمريكية ومن بعدها تم سحب المستحضرات أيضا من الأسواق الأوروبية.

ولكن يمكنك أن توفر هذا الحمض الأميني المهم في غذائك من خلال الاهتمام بتناول الأغذية الغنية به والتي أهمها الكربوهيدرات مثل : البطاطس والأرز والمكرونة والخبز الأسمر .
فيتوفير هذه الأغذية يمر التريبتوفان الناتج منها إلى المخ ويتحول هناك تلقائيا الى سيروتونين والذي يعمل على تخفيض إحساسك بالألم ، كما يساعدك على النوم الهادئ العميق.