

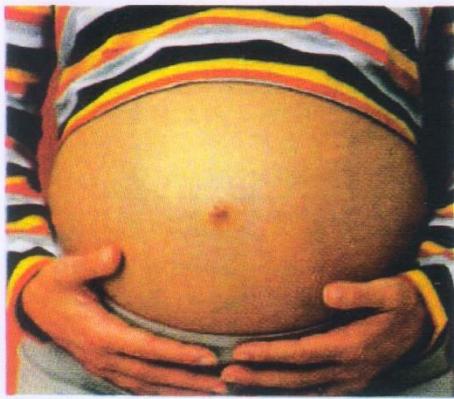


د. ايلى مالك: اختصاصي بالطب اليدوي وتقويم العظام.

عيبر اسكندراني

كثيراً ما تعاني الحامل من آلام في منطقة أسفل الظهر قد تمتد إلى مناطق متعددة أخرى وتشمل البطن أو المعدة أو أسفل الساقين أيضاً.. فما هي هذه المشكلة وأي العلاجات هي الأنفع؟!

أيتها الحامل... وداعاً لآلام الظهر!



مع تقدم الحمل وزدياد وزن الجنين والوقوع تحت عبء التوتر، تشعر المرأة بانزعاج وتعب وارهاق وصولاً إلى الشعور بألم، أنها آلام الظهر عند الحامل، وكثيراً ما تعاني منها المرأة أثناء وبعد فترة الولادة.

فهل وجد "الطب اليدوي" Osteopathes لوضع حد نهائياً لهذه المشكلة؟

: ما هو "الطب اليدوي" و"تقويم العظام"
يشكل "الطب اليدوي" و"تقويم العظام، أو ما يطلق عليه اسم Ostéopathes، جزءاً من العلوم الطبية التي يستخدمها أطباء هذا الاختصاص. وهو يعتمد على البدرين بالكامل ان كان في التشخيص لوفي العلاج، حيث يتم العلاج بتقنيات يدوية للوقاية من الاختلال الوظيفي والتقييد الحركي للنظام العضلي-الهيكلكي للأعضاء الداخلية والجهاز العصبي.

يكمل الطب اليدوي و"تقويم العظام" العلاجات الطبية العاديّة للمريض ولكن بشكل أشمل.

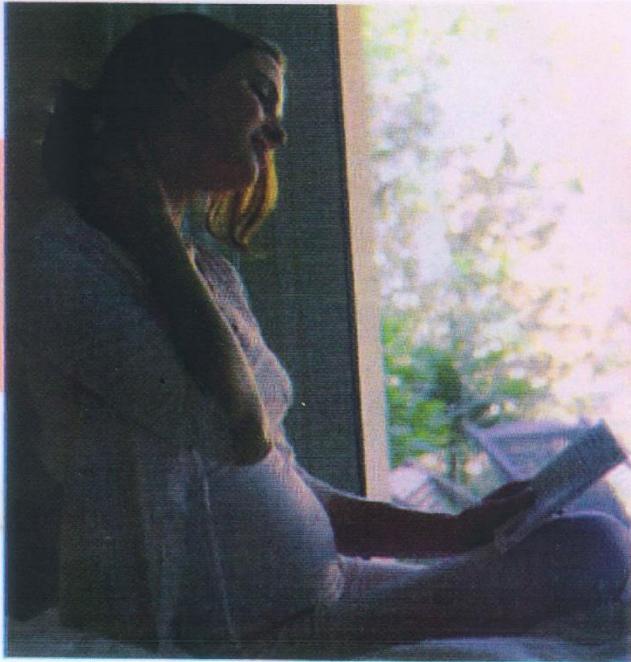
: ما هي الحاجة إليه

كثيراً ما تحتاجه آلام الظهر والمفاصل، خصوصاً عند المرأة الحامل، وكذلك لعسر الهضم إذ أن هناك رابطاً بين اعصاب عضلات الظهر وتلك التي تتصل بالجهاز الهضمي، ولنتائج اصابة أو صدمة (كالسقوط) والامراض الانحلالية (مثل

(Arthrose) بالإضافة إلى حالات الدوار، والصداع، وطنين الآذنين، وغيرها من الحالات المرضية، وتعتبر العوامل مثل التوتر والقلق من المشاكل التي تثبت الطب اليدوي وتقويم العظام فعاليته في معالجتها، كما أنه يساعد في الحفاظ على التوازن اليومي للجسم.

لذلك من الضروري تسلیط الضوء على وضع المرأة الحامل وما تعاني من آلام الظهر أثناء الحمل.

: ما هي آلام الظهر وكيف تتكون
تتكون جراء اختلاف النكيل والوزن، فيؤدي الأمر إلى تقوس في أسفل الظهر، حيث يزيد الضغط على الفقرات بطريقة غير



العلاج "الطب اليدوي" لا يتعلّق بالعلاج الفيزيائي بل يمارسه طبيب متخصص

ما هي العوارض التي يمكن أن ترافق هذه الحالة؟
تشعر الحامل بثقل وانزعاج في منطقة أسفل الظهر، ويزداد الأمر سوءاً، فتتعرض لألم لا يحتمل، وينتشر الألم صعوداً، كما أشرت إلى منطقة أعلى الظهر ثم "الزربة". وما يجب معرفته إن عصاب العمود الفقري تتوزع إلى مختلف عضلات أحقرة الجسم، ومنها امتداداً إلى الجهاز الهضمي، فيؤدي هذا إلى شعور الحامل بانتفاخ زائد في منطقة البطن حيث يضغط على المعدة، فتشعر أحياناً بحرقق من وقت إلى آخر، وأيضاً، ربما يرافق الألم حرقق في البول تكون نتيجة لفحوصاته سليمة أو برأفته امساك مزمن أو اسهال ويختفي الأمر من وقت إلى آخر.

ما هو دور العلاج الفيزيائي في هذه الحال؟
إن العلاج الفيزيائي يعالج المشاكل العضلية ولا يعالج المشاكل الميكانيكية في الفقرات أو المفاصل فيكون علاجاً للنتيجة وليس للسبب، وهذا العلاج مؤقت بعد الخضوع له.

إذا كيف يكون العلاج صحيحاً؟
بعد التخفيض السرييري والاستفسار عن تطورات الحمل عند المرأة، وطبيعة حياتها العملية والاجتماعية، والخضوع لفحوصات طبية ضرورية.

إن هذا العلاج يسمح للمرأة الحامل بمواصلة حياتها الطبيعية ونشاطها اليومي براحة وسعادة، بحيث يؤثر ذلك إيجاباً على نفسيتها وعلى أسلوبها في التعاطي مع أفراد الأسرة والمحبيين بها، كما أنه يساهم في شعورها بحمل مريح خال من الازعاجات أو التشنجات والآلام.

متوازنة، خصوصاً في أسفل الظهر حيث تضفت الفقرات على بعضها، ما يؤدي إلى التهاب بالعصب، فتعاني الحامل من الألم في المنطقة التي يوجد فيها العصب، وتتفاقم ألم الفقرات العمود الفقري تتفاوت مع هذا التغير الطارئ فتنقص من منطقة أعلى الظهر إلى الأمام بحيث يتوزع هذا الضغط ليصل إلى فقرات "الزربة" وهكذا ينتشر الألم بين أسفل الظهر وأعلاه.
ما هي الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة بهذه الأنواع من الآلام؟

هناك أسباب كثيرة منها:
التغيرات الطبيعية التي تحدث أثناء الحمل.
زيادة الوزن.

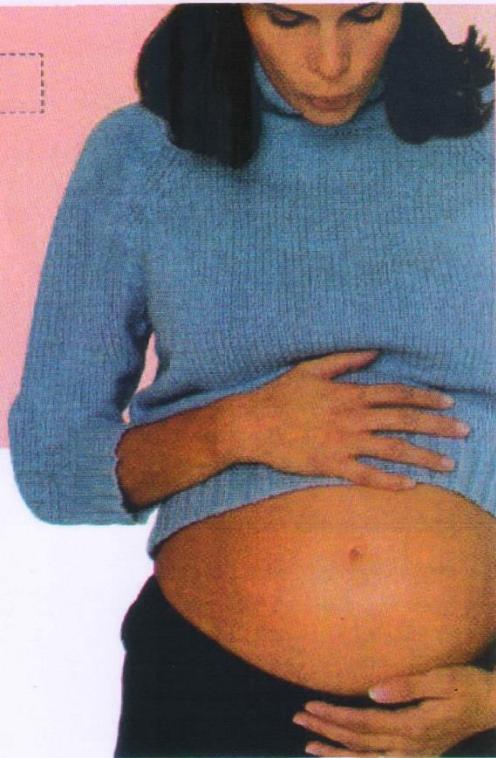
تغيرات في مركز النقل، فتظهر آلام أسفل الظهر عند ممارسة بعض أنواع من الأنشطة مثل المشي أو الوقوف لمدة طويلة أو الانتهاء إلى الأمام أو التقلب على السرير وحمل الأشياء الثقيلة وأيضاً، كلما تقوم الحامل وزداد وزن الجنين ازداد التوتر والتعب على المفاصل والعضلات والأربطة في منطقة أسفل الظهر، وزداد ضغف عضلات البطن، كما يؤثر ازدياد الوزن والتغيرات التي تحصل في الحمل على حوض الحامل ويمتد ليشمل جميع المفاصل، بما فيها مفاصل العمود الفقري، فيؤدي إلى فقدان العمود الفقري قدرته وموارنته الكاملة على مواجهة الضغوط والتورطات المتزايدة بسبب القوام الجديد للمرأة الحامل وزيتها وزتها.

أما بالنسبة للألم أسفل الظهر الليلي فيتيبدأ عند الاستيقاظ على الفراش، ويسبب الألم أرقاً للحامل، ويعود سببه إلى زيادة تدفق الدم داخل الأوعية في الحوض وفي أسفل الظهر.

في أي شهر تبدأ معاناة الحامل؟
منذ الشهر السادس حيث يكون وزتها قد ازداد وتغير شكل الجسد تماماً إلى درجة لا يستطيع العمود الفقري التأقلم معه، اضافة إلى أن حركة الحامل تبدأ بالتراجع فيتسبب الأمر بتقلص الحركة الميكانيكية بين فقرات العمود الفقري فيحصل خللاً فيها.

الوقاية من الآلام:

أجريت مؤخرا دراسة حول وقاية الحامل من آلام الظهر ، ووجد أنه من الأفضل لها تجنب الأوضاع الخاطئة، ووضع وسادة تحت أسفل الظهر في حال جلست لفترة طويلة، وتتجنب الوقوف فترة تزيد عن ٣٠ دقيقة، وعدم حمل الأشياء الثقيلة، واتباع الارشادات الصحية عند الاستلقاء على الفراش أو مقادرته، وينصح أيضاً باختيار هذه مريح وتجنب الأذنيد ذات الكعب العالي، ووضع وسادة رقيقة بين الساقين وتحت البطن عند الاستلقاء على الصدر، والمداومة على ممارسة رياضة خاصة تتضمن تمارين لتنمية عضلات الظهر.



أما العلاج فيكون كالتالي:

تسريخي المرأة في العيادة على جنبها أو ظهرها، يحدد بفحص الفقرات المسيبة للألم، وكذلك تحدد العضلات المتتشنجه جراء الخلل الميكانيكي في حركة الفقرات، ويتم فحص الفقرات يدوياً فقرة تلو أخرى، والتفاصيل ايضاً وهذا ما نسميه La Manipulation ونعمل في الجلسة الواحدة على شد العضلات، وتحديد الفقرات المسيبة، كما أشرت، ومن خلال هذا نعيد تنشيط الحركة والعملية الميكانيكية الطبيعية للقفرات.

وكل جلسة تحتاج حوالي ٤٥ دقيقة وتقضي إلى ساعة احياناً، ويكون عدد الجلسات بحسب تقدم الحالة المرضية هذه، (أي حاجة الجسم إلى ذلك) ويصل عدد الجلسات لحياناً إلى خمس وحيثما ستشعر الحامل بتحسين بنسبة ٨٠٪ بعد الجلسة الثالثة ولكن يفضل أن يكون هذا العلاج وقائياً للحامل قبل ان تدخل شهراً السادس وتعاني من هذه المشكلة فتبدأ بالجلسات من شهر الثاني.

ألا يشكل هذا أي عارض سلبي عليها؟

ليس هناك آية عوارض جانبية او ما يضر بالحمل، ولو كان ذلك في المرحلة الأولى من الحمل، حيث تشعر المرأة بعد العلاج بالاسترخاء والراحة وينتهي عندها الشعور بالألم.

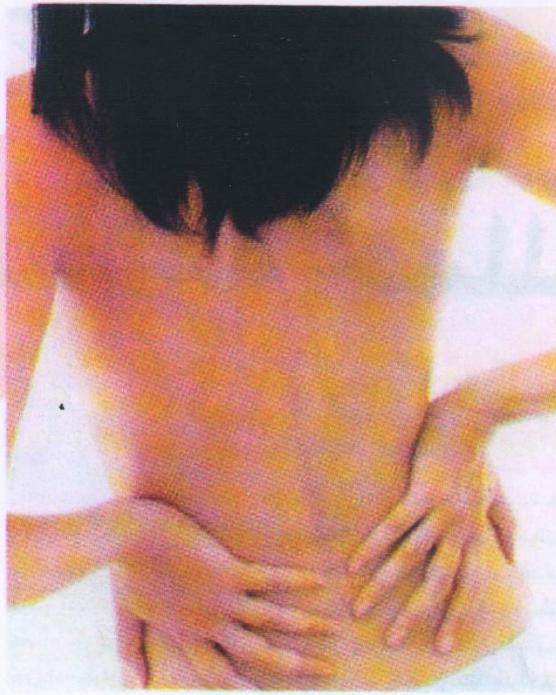
إذا، يقتصر هذا على العلاج اليدوي فقط

في حال وجود بعض الالتهاب العضلي او المفصلي، وذلك يكون جراء معاناة الحامل لفترة طويلة من دون الخضوع

ومنها: فحوصات عامة (دم-بول)، صور أشعة خاصة بالظهر، برفاقها التشخيص الطبي الدقيق والذي يتم يدوياً في فحص العمود الفقري لمعرفة أي من الفقرات هي السبب بالشعور بالألم، وكذلك بالضغط على أعصاب الجهاز الهضمي، وبعد تنفيذ جميع الفحوصات المطلوبة يحدد نوع وعدد جلسات العلاج.

وهذا التشخيص يجب أن يكون باشراف طبيب متخصص ومتمرس في عمله، وليس من قبل معالج أو اختصاصي معهد، وذلك لأهمية هذا العارض الصحي خصوصاً عند الحامل.

**يمكن ان تعود المشكلة الميكانيكية
للفقرات الصحية اذا لم تمارس الحامل
التمارين الرياضية**



تمارين جديـدـة فيـلـبـانـاـنـ يـهـتـمـ بـأـمـ الـحـامـلـ اوـلـاـ

تمارين بدئية خفيفة لتخفيف ألم الظهر لدى الحوامل اجراؤها في ماء المسبح قد يكون مفيداً.

عرض باحثون من السويد نتائج دراستهم المقارنة بين فائدة امرأة تمارين الإبرويك المواتية والخفيفة من قبل النساء: الحوامل، في ما لو قمن بذلك التمارين على الأرض أو بأذرعها لأنها، توصي بهن في ماء المسبح، ونكرأن الاختصارات تشير إلى أن أكثر من ثلث الحوامل يعاني من ألم في أسفل الظهر، وهو ما قد يستمر لديهن حتى بعد الولادة، وتشمل التراسة حوالي ٤٠٪ حامل، تم انتقاء من يمارس التمارين في الماء، ومن يمارسها على الأرض عشوائياً، وبذل بها بال معدل منذ الأسبوع ١٩ من الحمل، وتم القيام في المجموعتين بالتمارين مرة في الأسبوع، وتضمنت الحصة الأسبوعية مجموعة من التمارين الشطة والمناسبة لفترات الحوامل عموماً لمدة ٤٠ دقيقة، ثم تلتها تمارين استرخاء لمدة ١٥ دقيقة، ووفق ما تشير البحوث مؤخراً فإن ممارسة الحوامل للسلبيات من الامراض، لمجموعة من التمارين المواتية في ماء المسبح مرة في الأسبوع يقلل من ألم أسفل الظهر، كما ويقلل من عدد أيام التقييد عن العمل بسبب الألم، بالمقارنة مع من يمارس تلك التمارين على الأرض، ما دعا الباحثين إلى القول بأن الحوامل عموماً، يجب هنوز على الاستمرار في ممارسة النشاط البدني بشكل متوسط ما لم يكن ذلك وأضافوا أن ممارسة التمارين المواتية في الماء، طريقة سهلة وغير مكلفة ومفيدة.

العلاج، حينها لا بد من اعطائها الادوية الخاصة والتي لا تشكل أذية على الحمل، يرافقها الخضوع للطب البدوي، وهكذا نعمل على حل الجزء الميكانيكي للمشكلة ولكن يمكن ذلك عند الضرورة القصوى، فنحن عادة نفضل ان نتجنب مختلف المسكنات ومضادات الالتهاب.

١ هل يمكن لهذه المشكلة ان تعود بعد الولادة او في وقت اخر؟

عادة، يعود شكل المرأة الى وضعه الطبيعي نوعاً ما بعد الولادة، ومع ذلك تواجه المرأة مع الوقت هذا الحال الميكانيكي في العمود الفقري، وذلك في حال لم تناور على مزاولة التمارين الرياضية.

٢ ما هي التمارين؟

بعد اتمام العلاج أرشد المرأة الحامل الى مزاولة بعض حركات الرياضة الخاصة بهذه المشكلة، فهي تلمس كل جزء في العمود الفقري،خصوصاً الفقرات المسيبة للألم، واذا تابعت هذه التمارين الرياضية فلن تتعرض مجدداً لأية مشكلة في عمودها او عضلاتها، وعادة أكثر من الحركات الرياضية التي انصح بها المريضة، ويكون ذلك كل ثلاثة أشهر، وهي تأخذ من وقت المرأة ١٥ دقيقة في الصباح والمساء.

٣ ماذا عن تمارين الليونة، الإبرويكس؟

بعض منها جيد والآخر لا، في بعض الحركات البطيئة التي تقوم على عملية شد العضلات Stretching جيدة لتنشيط حركة المفاصل والفقرات ما يسبب الاسترخاء وضغطها أقل على الجهاز العصبي.

أما ممارسة التمارين الرياضية من دون معالجة الخل الميكانيكي يكون مفعولها جزئياً وأحياناً، فهي كما ذكرت تعالج نتيجة التشنج العضلي ولا تعالج السبب، أي الخل الميكانيكي الخاص بالفقرات او المفاصل.