

كيف تتجنب إصابات الظهر ؟ How To Avoid Back Injury ?



إعداد أخصائيي العلاج الطبيعي

وائله محمد
سميرة الكندري
ماريا فرانسيسكو

مستشفى الطب الطبيعي والتأهيل الصحي
مراجعة لجنة الإصدارات التوعوية - إدارة خدمات العلاج الطبيعي - 2010 - الكويت

Prepared By P.T.
Waela Mohamad
Samira Al-Kandari
Maria Fransisco

PM&R Hosp.

Revised by :Committee of Scientific Review & Public Awareness - PTA -Kuwait 2010

E-mail : csrpa-pt@hotmail.com

٥- تجنب الانحناء للأمام أثناء العطس أو السعال ولمنع الألم بالظهر أقبض عضلات بطنك

5-Avoid forward bending while coughing or sneezing to prevent back pain. try to tuck tummy in .

٦- تجنب تعريض ظهرك لتيارات الهواء المفاجئة كالانتقال من جو ساخن إلى التكييف البارد

6- Avoid exposing your back to air draft like going suddenly from hot to cold weather

٧ - تجنب حمل شيء ثقيل عند الاستيقاظ من النوم أو بعد الجلوس لفترة طويلة لأن احتمال الإصابة تكون أكبر

7- Avoid carrying heavy objects after long time of sleeping or long time sitting , these will increase the possibility of injury

٨- يمكن استخدام الحزام الساند للظهر أثناء المجهود الشديد أو السفر ولا ينصح بالاستخدام الدائم للحزام لأن ذلك يضعف العضلات .

8-Back supporting belt can be used during heavy work or traveling time , it shouldn't be used frequently ,it will weaken your muscles .

REFERENCES

المصادر

١- كتاب تمارين للأستعادة للياقة البدنية
تأليف كيت شيبهي الجمعية البريطانية
للعلاج الفيزيائي .

2 - Kuwait-Dalhousi physiotherapy
and Rehabilitaion centre.

٤- إذا كان هناك ضرورة للالتفاف بالثقل التث بواسطة القدمين بكامل الجسم وليس بالظهر فقط
4-If you want to turn while carrying object , turn with whole body and not only with your back



استمع لجسمك Listen to your body

انصت جيدا لجسدك!!! فعندما تشعر بالألم مع أي نشاط توقف عنه فوراً وامتح نفسك استراحة من هذه الأنشطة ولا تستمر حتى يجبرك الألم على التوقف

Listen to your body !!! If you feel pain with any activity stop immediately ,give your self a rest Don't continue till the pain force you to stop

اتبع النصائح الآتية Follow the following Advices

١- تجنب ارتداء الحذاء ذو الكعب العالي لأنه يزيد آلام أسفل الظهر
1 -Avoid wearing high heel shoes. it will increase back pain

٢ - الوزن الزائد يؤدي إلى ضغوط زائدة على أسفل الظهر لذا حاول تقليل وزنك عن طريق المداومة على المشي والتمارين
2- Obesity increases load on lower back so, try to decrease your body weight by doing exercises or regular walking

٣ - التدخين من العوامل التي تزيد من آلام أسفل الظهر لأنه يؤثر على كمية الدم المغذية للعمود الفقري لذا إن كنت مدخناً توقف فوراً
3-Smoking is one of the factor which increases pain in the lower back , it affects the amount of blood reaching the spine. so stop smoking

٤- المشي المنتظم لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة مرتين يومياً يحسن الدورة الدموية ويقوي عضلات الظهر
4 - Regular walking 15-20 min twice a day will improve blood circulation and increase muscle power

لبيئة عمل أفضل Modify your surrounding area

١- في المكتب

انتبه لبيئة العمل حولك وانظر إلي إعداد مكتبك واعرف قدرات جسمك وتبني عادات جيدة
Look at your work environment adjust your office Be aware of your body power. improve good habit to avoid back pain in work

٢- في المطبخ

كيفية مطبخ منزلك وإليك سيدتي بعض النصائح بخصوص الأوضاع الصحيحة والأوضاع الخاطئة وذلك لتجنب آلام وإصابات الظهر
Modify your kitchen and specially for ladies some advices regarding right and faulty postures to avoid back pain

١- قفي بالقرب من المجلى لتجنبى الإنحاء للأمام
Stand near the sink to avoid forward bending



٢- عند الجلوس أو الوقوف التزمي بالوضعية الصحيحة التي ذكرناها سابقاً
2-While sitting or standing follow the right positions that were mentioned before



٣- اثني ركبتك وليس ظهرك لالتقاط الأشياء من الرف السفلي
3 -Bend your knees not your back to take objects from down shelf





تجنب النوم علي البطن وإذا كان ذلك ضروريا ضع وسادة تحت بطنك للمساعدة في استقامة الفقرات القطنية أثناء النوم علي البطن.

Avoid laying on stomach and if it is necessary Put a pillow under your tummy to keep your back straight.

٤ - رفع الأغراض Carrying objects

الطريقة الصحيحة لرفع الأغراض من على الأرض The right position when carrying object from the ground

- ١- قف قريبا من الشيء المراد حمله وباعد بين القدمين.
Stand close to the object and widen your feet.
- ٢- حافظ على ظهرك مستقيماً واثني الركبتين وقدم ساق عن الأخرى.
Keep your back straight , bend your knees .keep one leg in front of other.
- ٣- اجعل عضلات الساقين هي القوة الرافعة وليس الظهر.
Let power of carrying be from leg muscles not From back muscles.
- ٤ - اطلب المساعدة إذا كان الحمل ثقيلاً جداً.
Ask for help if the object is heavy.



٣- اجلس على كرسي ذا مساند للذراعين فهذا يزيل كثيراً من الجهد علي الظهر ويفضل الاستناد علي هذه المساند أثناء القيام من الجلوس للوقوف

3 - Sit on armed chair this will decrease the effort on back , try to support on these arms while standing from sitting

٣ - وضعية النوم Sleeping position

الفرش الصحي يجب أن يكون ذا صلابة متوسطة فلا يضغط بسهولة بحيث يحافظ على الانحناءات الطبيعية للعمود الفقري مما يخفف الجهد على العمود الفقري.

Healthy Mattress should maintain your back curves and not squeeze easily , which decrease effort on back muscles .

١- استلق على جنبك واضعاً وسادة بين ركبتيك وهما في وضع الإنثناء
Lay on your side with your knees slightly flexed , put pillow in between knees.

٢ - استلق على ظهرك واضعاً وسادة أسفل ركبتيك.
Lay on your back and put a pillow under your knees.



الطريقة الصحيحة للتهوض من على السرير
The right position to get from bed

- ١- اثني ركبتيك والتف على الجانب الأقل ألماً.
1 - Bend your knees and turn to less painful side.
- ٢- اسند على كوعك وأزح قدميك إلى حافة السرير واستخدم ذراعك الأخرى لمساعدتك على الجلوس مستقيماً .
2 - Support on your elbow bring your feet to the edge of bed : use other arm to sit up straight



١ - وضعية الوقوف Standing position

قف منتصباً واثني ركبتيك قليلاً أثناء الوقوف وكتفك إلى الخلف وليست للأمام.
stand upright with knees little flexed, keep the shoulders back .



إذا وقفت لفترات طويلة، قم بإسناد قدمك على مقعد أو صندوق لفترة من الزمن ثم قم بإسناد القدم الأخرى.
If you have to stand for long time rest one foot on small stool for awhile then change to other foot .

٢ - وضعية الجلوس Sitting position

١- اجلس في وضع مستقيم بحيث يكون ظهرك مستنداً إلى مسند الكرسي، ضع قدميك على الأرض ، ويجب أن تكون ركبتيك على مستوى المقعد.

1- Sit with back straight on seat, your feet flat on the ground ,your knees at same seat level



٢- احم ظهرك باستخدام سائده للفقرات القطنية (يمكن استخدام منشفه مطوية Support your lower back by you can put a folded towel

كيف تتجنب إصابات الظهر؟! How To Avoid Back injury ?!

إن ألم الظهر يؤثر في حوالي ٨٠٪ من الناس فإن ظهرك يعمل بمعدل ٢٤ ساعة في اليوم ، ويشارك في كل حركة تقوم بها ، وظهرك أكثر عرضة للإصابة نظراً لكثرة ما تقوم به من أعمال.

Back pain affects almost 80% of population. Your back works 24 hours a day and participates in every single movement therefore your back is susceptible to be injured .

إن أفضل طريقة لمنع إصابة الظهر هي:

- ١- اتخاذ الوضع الصحيح لكي تحافظ على الانحناءات الطبيعية لظهرك
- ٢- التحرص على مراعاة آلية عمل جسمك وعلى أساليب العمل الجيدة
- ٣- الحفاظ على لياقتك البدنية وذلك بأداء التمارين الرياضية

The best way to avoid back pain is to :

- 1- Take the correct posture to maintain back curves
- 2- Take care of your body mechanics especially in your work environment
- 3- Be fit by keeping your exercise programme

أوضاع الظهر Back Positions

الأوضاع المريحة للظهر تريح العضلات وتتطلب جهداً أقل من فقرات الظهر لتوازن الجسم بينما الوضعية السيئة تسبب الإجهاد لفقرات الظهر وإيذاء العضلات .

Good back position will rest your back keeping muscles and require less effort on the backspine. while bad posture will increase effort on the spine and hurt the muscles.