

# إدارة آلام أسفل الظهر

## معلومات للمرضى



### استمرّ في الحركة - هذا أفضل شيء يمكنك القيام به.

استمرّ في القيام بأكبر قدر ممكن من نشاطك المعتاد وأضف كل يوم شيء إضافي على نشاطك.

إذا كنت تعمل، ابق في العمل، أو عد إلى العمل في أقرب وقت ممكن، حتى لو كان ذلك بدوام جزئي أو بواجبات مخفّضة. سيساعدك هذا على تعافيك بسرعة أكبر.

تجنب الراحة في الفراش. الكثير من الراحة تبطئ شفائك. حماية ظهرك أكثر من اللازم عن طريق الشد أو تجنب الحركة يمكن أن يجعل الأمور.



### ذكّر نفسك بأن معظم الناس يتحسنون مع مرور الوقت

لدى معظم الناس، ألم الظهر لا يدلّ على وجود مشكلة خطيرة أو طويلة الأمد. كن واثقاً من أنّ حالة ظهرك ستتحسّن مع الوقت إذا بقيت نشطاً وتبعّت نصائح التي أسداها لك الأخصائيّ الصحيّ الخاص بك.

وعبر اتّباع نمط غذائيّ صحيّ (القيام بتمارين بشكل منتظم وفقدان الوزن الزائد) يمكنك أن تخفّض من احتمالات إصابتك بآلام الظهر في المستقبل.

وإذا كنت تعمل، اسأل عن الدّعم الذي قد يكون متوقّراً لك لمساعدتك على التعافي في العمل.



### تذكر أنّ معظم الناس لا يحتاجون إلى التصوير بالأشعة

سيقوم أخصائيّ الصحة الخاص بك بترتيب الفحوصات إذا كانت مطلوبة. لا تظهر عادةً الأشعة السينية لأسفل الظهر وغيرها من الصور سبب الألم. إنّها لا تتغيّر كيميّة علاج ألمك وتعرّضك لإشعاع غير ضروري. ويمكن أن تجعلك تقلق، مما يتسبب في بقاء الألم لمدة أطول.



### المتابعة مع المهني الصحة المحلي

سوف تستطيع إدارة آلام ظهرك بشكل أفضل من خلال المحافظة على نشاطك. وسيقدّم المهنيّ الصحيّ الخاص بك المشورة والدعم وسيساعدك على التأكيد من أنّك تتحسن كما هو متوقّع وأنك تعود إلى ممارسة حياتك الطبيعيّة.

إذا كنت تدخن، تظهر الأدلة أن هذا قد يبطئ تعافيك. تابع مع المهنيّ الصحيّ الخاص بك إذا كان لديك أي أسئلة أو تحتاج إلى مساعدة للإقلاع عن التدخين. أو يمكنك الاتّصال بخطّ الإقلاع عن التدخين في نيو ساوث على الرقم: NSW Quitline 13 7848 (13 QUIT)



### الحالات الخطيرة نادرة جداً

آلام الظهر شائعة جداً وترتبط بمعظمها بالإجهاد البسيطة، ومع أنّها قد تكون مؤلمة للغاية إلا أنّها تتحسن بعد بضعة أيام أو أسابيع. ولا تعني شدة الألم بالضرورة أنّ حجم الضرر كبير.

ويتم تدريب المهنيين الصحيين على التحقّق من حالات الظهر التي قد تتطلب فحوصات أو اختبارات خاصّة أو إحالة إلى أخصائيّ.



### استخدم استراتيجيات بسيطة لتخفيف الآلام

بالنسبة لمعظم الناس، تعتبر الوسائل البسيطة لتخفيف الآلام هي الأفضل. جرّب اللفائف أو الكمادات الساخنة أو تقنيات صرف الانتباه أو تقنيّات التنفّس التي تساعد على الاسترخاء. في بعض الأحيان قد يوصيك طبيبك بتناول مسكّنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية أو يصف لك أدوية على المدى القصير لمساعدتك على الاستمرار في الحركة أثناء التعافي. سيتحقّق طبيبك من تقدّمك حتّى تتمكن من التوقّف عن استخدام الادوية في أقرب وقت ممكن.

قد يؤدّي استخدام المواد الأفيونيّة والبنزويازيبينات إلى أن يتمّ الاعتماد أو التعوّد عليها بحيث تصبح غير نافعة، لذلك يجب تجنّبها.

### اطلب الرعاية العاجلة من أخصائيّ الصحة المحلي إذا:

في حالة الطوارئ احضر إلى قسم الطوارئ المحليّ الخاص بك أو اتصل على الرقم 000  
في الحالات العاديّة الغير طارئة، قم بالاتّصال بالمهنيّ الصحيّ الخاص بك

- ✓ اصبحت غير قادراً على التبوّل أو فقدت السيطرة على الخروج (البراز)
- ✓ لاحظت أنّ الاحساس في منطقة "الشرح" تغيّر (أي في منطقة مؤخرتك وأعضائك التناسلية وبين ساقيك)
- ✓ ازدادت الأعراض سوءاً على الرّغم من تلقّي العلاج

# خطة التعافي من آلام الظهر

اسم المريض	التاريخ
------------	---------

## كيف يمكنني أن أبقى نشطاً؟

حاول أن لا تستلقي أو تجلس لفترة طويلة (إلا إذا كنت نائماً) قم بتغيير وضعيتك كل 30 دقيقة على الأقل عندما تكون مستيقظاً (على سبيل المثال ، اجلس ، ثم امش ، واستلق على السرير ، وامش من جديد).

## حاول قدر المستطاع القيام بنشاطك المعتادة.

ضع أهداف لكي تقوم بنشاطات أكثر بقليل مما تقوم به حالياً أو خطط للمشي كل يوم. خذ قسطاً من الراحة إذا استلزم الأمر.

## ابدأ بالمشي لأنّ

المشي هو طريقة سهلة وآمنة لاستمرار في التحرك.

## استخدام استراتيجيات إدارة الآلام

قد تساعدك الكمادات أو اللفائف الساخنة أو تقنيّة التنفس لاسترخاء على المحافظة على أنشطتك العادية.

## استخدم العمل كجزء من تعافيك.

تكلم مع ربّ العمل الخاص بك حول ما يمكنك أن تفعل في العمل لكي تبقى نشطاً وتعافى. وتكلم أيضاً مع طبيبك حول ما يمكنك أن تقوم به في العمل.

## عالج أي مخاوف تراودك بشأن البقاء نشطاً.

اطلع على هذا الدليل على الرابط التالي [View this guide](#) ومن ثمّ تكلم مع المهنيّ الصحيّ إذا كان ما زال لديك أيّ مخاوف.

افعل أشياء أخرى

## ما الذي يمكن أن يساعدني أيضاً على الاستمرار في الحركة؟

يمكن أن تساعدك الأدوية على البقاء نشطاً. وقد يصف طبيبك أدوية أقوى في الأيام القليلة الأولى. وسوف ينصحونك بموعد التوقف عن استخدامها ، ويراجعونها لك بشكل منتظم ، وسوف يقومون ب توفير خطة دواء آمنة أثناء التعافي.

اسم الدواء	الجرعة (الكميّة)	كم مرّة (مثلاً مرتين في اليوم، قبل النشاط)	متى يجب التوقف

## ما هي الخطوات التالية بالنسبة لي؟

هل يجب أن أرى أخصائيّ صحي، ومتى سيتمّ ذلك؟

مراجعة مع	تفاصيل الاتصال
متى	

اتصل بالأخصائيّ الصحيّ إذا ساءت حالتك

تمّ تحضيره من قبل NSW State Insurance Regulatory Authority و NSW Agency for Clinical Innovation