Arabic

خدمات الطوارئ
Emergency Services

أَلَمُ الظَّهر
Back Pain

ألم الظهر مشكلة شائعة يعاني منها معظم الناس على الأقل مرة واحدة في حياتهم. وعادة ما ينتج بسبب إصابة في العضلات أو الأربطة حول العظام في الظهر.

ألم الظهر يمكن أن يأتي فجأة ويستمر لبضعة أيام أو لبضعة أسابيع. معظم آلام الظهر تزول باتباع هذه التعليمات.

كيف تعتني بنفسك في البيت

عليك بالراحة لمدة يومين بالوضعية التي تحسّ فيها براحة أكثر.

ضع كيسا من الثلج على المنطقة المؤلمة لمدة 48 إلى 72 ساعة الأولى. قم بتغطية كيس الثلج بقطعة قماش لحماية جِلدك. استخدم كيس الثلج لمدة 10 إلى 15 دقيقة فقط كل ساعة.

بعد 72 ساعة، استخدم الحرارة على المنطقة المؤلمة، ومرة أخرى لمدة 10 إلى 15 دقيقة فقط في كل مرة.

عند النوم ضع وسادة بين ركبتيك إذا كنت مستلقيا على جانبك. و عندما تنام على ظهرك، ضع وسادة تحت ركبتيك.

بعد يومين، انهض و ابدأ بالتحرك. ابدأ ببطء و عُدْ تدريجيا إلى أنشطتك اليومية المعتادة.

– **لا** تقم بأي أنشطة تتضمن الْتِواء ظهرك أو رفع الأشياء الثقيلة لمدة 4 إلى 6 أسابيع القادمة.

تناول دواء تسكين الألم وِفقاً للتّوجيهات.

إذا نحن لم نقدم لك وصفة طبيّة لعلاج الألم، فتناول مُسكّنات الألم مثل الاسيتامينوفين (تايلنول) أو الإيبوبروفين (أدفيل، موترين).

متى تطلب المساعدة

إذا لم تتحسن آلام ظهرك أو إذا ازدادت سوءاً على مدى 3 أو 4 أيام المقبلة:

- قم بترتيب موعد لرؤية طبيب عائلتك.
- قم بترتيب موعد لرؤية أخصائي في العلاج الطبيعي أو أخصائي في المُعَالَجَة بالتّدليك.

اذهب إلى أقرب قسم للطوارئ في حالة ما:

☐ إذا صَعُبَ عليك المشي أو أصبحت لا تستطيع المشي على الإطلاق.

☐ إذا كان لديك تَنْميل (نَمَل أو تَخَدُّر) في إحدى أو كِلا الساقين.

☐ إذا كان لديك تَنْميل أو وخز في ذراعيك لا يتوقف بالرغم من تغيير وضعيتك.

☐ إذا لاحظت وجود الدم في بوْلك ('البوْل').

☐ إذا كانت لديك مشكلة في التبوّل (' الذهاب للتبول').

☐ إذا كنت لا تستطيع السيطرة على مثانتك أو أمعائك.

The information in this document is intended solely for the person to whom it was given by the health care team.
المعلومات الواردة في هذه الوثيقة مُوَجهة فقط للشخص الذي أُعطيَت له من قِبل فريق الرعاية الصحية.
Printshop #262904 (October 2012) Arabic

الوقاية من أَلَم الظّهر

حاول أن لا تقف لفترات طويلة من الزمن.

قم بارتداء أحذية داعمة، خصوصا عند المشي لمسافات طويلة.

عند الجلوس في العمل:

- تأكد من أن كرسيك لديه ظهر مستقيم مع ارتفاع وظهر قابل للتعديل، وأن للكرسي أيضا مَساند للذراعين.
- قم باستخدام مقعد صغير تحت قدميك بحيث تكون ركبتيك أعلى قليلا من وَرِكيْك.
- قم بتدعيم أسفل ظهرك بواسطة وسادة صغيرة أو فُوطَة ملفوفة.

إذا قمت بالسياقة لمسافة طويلة:

- توقف وامش قليلا في كل ساعة.
- قم بتدعيم أسفل ظهرك بواسطة وسادة صغيرة أو فُوطَة ملفوفة.

حافظ على وزن صحي. (تحدث مع طبيبك بخصوص الوزن الصحي المناسب لك).

عليك القيام بتمارين تحسّن من وضعيتك وتزيد من قوة ومرونة ظهرك وعضلات بطنك (وهذا ما يسمى تحسين عضلاتك 'الأساسية'، و تسمى أيضا عضلات المنطقة الوسطى و لُبّ الجسم).

حاول أن لا ترفع، أو تدفع، أو تسحب الأشياء الثقيلة. تعلم كيف ترفع وتنقل الاشياء بطريقة تحمي ظهرك. الأشخاص الذين يمكن أن يعلموك ذلك هم المتخصصين في التمارين الرياضية، ومدربي اللياقة البدنية، و اِخْتِصَاصِيّي العلاج الطبيعي، و اِخْتِصَاصِيّي المُعَالَجَة بالتدليك، والأطباء، و اِخْتِصَاصِيّي تقويم العمود الفقري يدوِيّاً.

لمعرفة المزيد، يُستحسن أن تسأل:

- طبيب أسرتك.
- إتّصل بـ HealthLinkBC على رقم 8-1-1 (للصّم وضعاف السّمع 7-1-1) أواذهب على شبكة الانترنيت www.HealthLinkBC.ca

The information in this document is intended solely for the person to whom it was given by the health care team.

المعلومات الواردة في هذه الوثيقة مُوَجهة فقط للشخص الذي أُعطيَت له من قِبل فريق الرعاية الصحية.