



Joint Commission International  
Quality Approval



Joint Commission International  
Quality Approval

## آلام الظهر



## Back Pain



مستشفى زليخة  
لأن صحتك غالية

دبي: ص.ب. ٤٨٥٧٧، النهدة، إ.ع.م. هاتف: ٤ ٢٦٧٨٨٦٦  
الشارقة: ص.ب. ٤٥٧، الناصرية، إ.ع.م. هاتف: ٦ ٥٦٥٨٨٦٦  
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com



Zulekha Hospital  
Your Health Matters

DUBAI: P. O. Box 48577, Al Nahda, U.A.E. Tel: 04 267 8866.  
SHARJAH: P. O. Box 457, Al Nasserya, U.A.E. Tel: 06 565 8866.  
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com

## HOW TO PREVENT BACK PAIN?

Back pain can affect anyone at any age, although people are most likely to get it between the ages of 30 and 55. Good back care can greatly reduce your risk of back pain.

### YOU ARE AT RISK IF

- You are overweight
- Your job requires frequent bending and lifting
- You don't exercise regularly or do not engage in recreational activities
- You smoke
- You have a bad posture

### HOW TO PREVENT BACK PAIN

- Always maintain a good posture, the natural curve of your lower back has to be maintained in all postures.
- Avoid foam beds as it puts undue strain on the ligaments and the muscles of the back.
- Turn to one side to get up from lying position.
- Avoid sleeping on stomach.
- To lift up always bend your knees and never the back alone. Lift heavy objects closer to the body.
- When placing an object on a high shelf, move close to the shelf. Do not stand far away and extend your arms with the object in your hands
- Carry weights equally in both hands.
- Avoid wearing high heels as it strains the lower back.
- Do not sit in one position for a long time. Do back stretches once in half an hour.
- While sitting at the desk or traveling, use a small pillow for your lower back, sit up and lean slightly back.
- Reduce body weight, maintain general body fitness.
- Lumbosacral belts may be used to provide support in weight bearing activities but it's unnecessary use should be avoided as it weakens the muscles of back.
- Keep a positive attitude about your job and home life. Studies show that a person who is unhappy at work or home tend to have more back problems and take a longer time to recover than persons who have a positive attitude.
- If you have back pain, take complete rest for 2 days at least and if the pain still persists for over a week without any change or if it is recurrent you should consult your doctor.
- The role of a physiotherapist is not only to provide treatment for relief of back pain but also for educating people about correct posture, back care and to formulate an individualized exercise regime to strengthen the right muscles in the right way.

## الوقاية من آلام الظهر

قد يتعرض الكثير من الناس لآلام منطقة أسفل الظهر خلال فترات مختلفة من حياتهم. وبالرغم من أن الإصابات أثناء العمل تعد المسبب الرئيسي لآلام الظهر إن الأعمال المنزلية أو التمارين الرياضية الخاطئة قد تكون مسببات أخرى أيضاً.

### أنت في خطر إذا

- كنت تعاني من وزن زائد.
- كان عملك يتطلب منك الإنحناء أو رفع الأشياء من الأرض.
- كنت لا تمارس التمارين الرياضية بانتظام أو لا تشارك بنشاطات حركية.
- كنت مدخنأ.

- كنت لا تحافظ على الوضعية السليمة لظهرك.

### كيف تقي نفسك من آلام الظهر

- حافظ على الوضعية السليمة لظهرك، احرص على جعله مفروداً مستقيماً دائماً.
- تجنب الإستلقاء على الأسرة الطرية فهي تزيد من الضغط على فقرات الظهر مما يسبب الآلام لعضلات الظهر بعدها.
- عند النهوض من وضعية الإستلقاء قم وأنت ممدد على جنبك ثم إنهض.
- تجنب الإستلقاء على معدتك.
- عند رفع أي حمل من الأرض إثني ركبتيك وليس ظهرك لوحده. إجعل الحمل الثقيل قريباً من جسمك.
- إذا أردت أن تضع شيئاً ما على الرف قف بالقرب من الرف، لا تقف بعيداً وتمد ذراعيك حاملاً الشيء بيديك.
- وازن بين ما تحمله بيديك في كلتا الجهتين.
- تجنب قدر الإمكان إنتعال الأحذية ذات الكعب العالي.
- لا تجلس بوضعية واحدة لفترة طويلة، قم بعمل تمارين لمينة للظهر كل نصف ساعة.
- عند الجلوس في المكتب أو السفر، إستعن بوسادة صغيرة لتسند بها أسفل ظهرك، إجلس بإرتخاء وأرجع ظهرك للخلف.
- حافظ على اللياقة البدنية العامة لبدنك.
- يستخدم عادة الحزام الضاغط لسند الظهر عند حمل الأثقال ولكن إستخدامه غير ضروري بل ويجب تجنبه حيث أنه يضغط على آخر الظهر ويضر بعضلات الظهر.
- تحلى دائماً بالتفاؤل وكن راضياً عن عملك وحياتك المنزلية، فقد أثبتت الدراسات أن من ليس سعيداً بعمله أو حياته المنزلية فإن هذا الشعور ينعكس على صحته ويعاني على المدى البعيد من آلام في ظهره وشغاه يكون أبطأ من الشخص المتفاؤل.
- إذا كنت تعاني من آلام في ظهرك خذ إجازة لمدة يومين على الأقل لتستريح فيها، وإذا لم يتحسن الألم واستمر لأكثر من أسبوع أو عاود مرة أخرى يجب عليك إستشارة الطبيب.
- إن عمل أخصائي العلاج الطبيعي لا يقتصر فقط على تقديم العلاج لتسكين آلام الظهر فقط، بل لتوعية المرضى كذلك بالوضعية السليمة التي يجب أن يجلسوا فيها، وطريقة العناية بالظهر، وتزويدهم بالتمارين اللازمة التي يمكنهم القيام بها لتقوية عضلات الظهر بالشكل السليم.