

آلام أسفل العمود الفقري

ا.م.د. حسن هادي عطية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية

ان الضعف الذي يصيب المجاميع العضلية في منطقة البطن والمنطقة الاليوية وخلف الفخذ ، فضلا عن القصر وقلة المطاطية في عضلات اسفل الظهر ، وعضلات المنطقة الحرقفية ، والفخذ الامامية يؤدي الى خلل في توازن العمل العضلي الذي يؤثر سلبياً في الأربطة الموجودة في هذه المنطقة مما يؤثر على أداء حركات الانحناء او المدى الحركي والتي تختلف من شخص لآخر بحسب ما تسمح به مديات حركة العمود الفقري وبحسب قوة ومطاطية عضلاته يبنى على ذلك أداء الفرد للحركات التي يقوم بها بما في ذلك الفرد الرياضي حيث تختلف مديات الحركات بحسب الفعالية الرياضية التي يقوم بها ، فلاعب الجمناسك يختلف عن لاعب الكرة في أداء الحركات الاساسية المختلفة للجهاز الحركي وهكذا بقية الفعاليات الرياضية. ونتيجة لهذا الضعف العضلي الذي يؤثر سلباً على الدور البارز للعمود الفقري كونه قلب الجهاز الحركي والدرع الساند لجسم الانسان ، صار العمود الفقري من أكثر أعضاء الجسم عرضة للآلام والاصابات ومن بين أهم هذه الآلام التي يتعرض لها (آلام أسفل العمود الفقري) وعلى اختلاف شدها التي تعد من الآلام المنتشرة والشائعة في عالمنا اليوم ، وقد اختلف الباحثون في تحديد أسباب هذه الآلام ، الا أنه على العموم يمكن تلخيص هذه الأسباب بآلاتي :

1. عدم ممارسة الرياضة والذي بدوره يؤدي الى ضعف البناء الجسمي.
 2. الخمول والضعف الذي يصيب عضلات الطرف السفلي (عضلات الفخذين الامامية والخلفية).
 3. المجهود العالي الواقع على العمود الفقري.
 4. ضعف العضلات المرتبطة بالجذع .
 5. التهابات المفصل العجزي (الحرقفي) .
 6. عامل السمنة .
 7. الحوادث وما ينتج عنها من كدمات على العمود الفقري .
 8. الأعمال الميكانيكية التي تتطلب جهداً كبيراً لإنجازها.
 9. أمراض الفقرات .
 10. رفع الأشياء الثقيلة من دون أخذ الوضع الصحيح لعملية الرفع .
 11. القوام غير الصحيح الناتج عن اسباب عدة مثل الجلوس غير الصحيح .
- كما وان عدم ممارسة التمرينات الرياضية بشكل منتظم أو اتخاذ الوضعيات الخاطئة في الحركات اليومية أو إجهاد العضلات الدائمة للعمود الفقري يؤدي الى ضعف البناء الجسمي ومنه انحرافات القوام في أسفل العمود الفقري " اندفاع الحوض الى الأمام ساحباً معه الفقرات القطنية حيث يحدث التقعر ، فضلا عن ضعف عضلات الفخذين الأمامية الذي يؤدي الى اندفاع الورك الى الأمام والأسفل متجاوزاً درجة ميله الطبيعية 60 ° مما يؤدي الى عدم وجود توازن بين قوة عضلات القسم العلوي والحوض الأمر الذي يولد ضغطاً على عضلات الحوض فيدفعه للأمام من دون مقاومة عضلات الفخذين له "

أن (80%) من آلام أسفل العمود الفقري تعود الى الجلوس او الوقوف مدداً طويلة، وعدم الحركة ، اذ تؤدي الى حدوث تقصير في عضلات الفخذين مما يؤدي الى عدم وجود تكافؤ في التوازن العضلي ومن ثم حدوث آلام في أسفل العمود الفقري .

إن آلام أسفل العمود الفقري يسبب اختلالاً في التوازن الجسمي الذي يولد ضغطاً على المفاصل ويؤثر تأثيراً مباشراً في اختلاف المدى الحركي لذلك المفصل واختلاف المسار الحركي الطبيعي للعضو ، لذا يحاول الانسان الوقاية من هذه الآلام ، وتعد تقوية العضلات أهم عامل من عوامل تفادي هذه الآلام حيث أن آلام أسفل العمود الفقري تحدث بسبب القصور في بعض عناصر اللياقة البدنية ومنها قلة متانة العضلات والأربطة التي يرتكز عليها العمود الفقري عضلات (الليتين والفخذين) وكذلك عامل المرونة الذي يُعد محورياً سهلاً لحركة اجزاء الجسم حول المفاصل المرتبطة ، وفي حالة تقوية العضلات ستصبح قدرتها على امتصاص الصدمات كبيرة مما يجعل العظام أقل عرضة لهذه الصدمات.

وتقع أغلب آلام أسفل العمود الفقري في المنطقة القطنية العجزية التي تعد من اكبر فقرات العمود الفقري حجماً وتمتلك حرية الحركة باتجاهات مختلفة ، وتحمل الوزن الاكبر للعمود الفقري ، وان هذه الآلام تنتقل من منطقة الى اخرى ، ويتطور هذا الألم الى أن يصاب الفرد بإصابات تابعة مثل عرق النسا أو انزلاق الفقرات الغضروفي مما يؤدي الى حدوث آلام في القدم ومن ثم تمدد القدم وظهور التحبب وتحوير الحركة الطبيعية من قبل الشخص لتجنب الضغط على المنطقة السفلية ولا سيما البطنية.