مختص : تجنبوا "طق الأبهر " يمهد لكل هذه المشكلات

حذر الطبيب المختص في الروماتيزم وهشاشة العظام الدكتور ضياء الحاج حسين ، من طق الأبهر لإزالة الألم ، إذ لوحظ أنه عند التعرض إلى مشكلة ما في منطقة العنق وما بين الكتفين من الظهر المسمى بالأبهر قد يلجأ البعض إلى طق الأبهر اعتقاداً منه أن الألم سوف يزول، وهذا الأمر غير صحيح ، حيث يوجد العديد من المشاكل عند طق الأبهر مثل تمزق الفقاعات التي توجد بين مفاصل الرقبة وتعمل على فقد السائل الزلالي بين فقرات الرقبة ، وفي حالة تكرار تلك الحركة قد تعرض الشخص إلى التهابات في المفاصل ، كما أن الطقطقة من الممكن أن تؤدي الى شد الأربطة ، وقد تعرض البعض إلى السكتة الدماغية.

وعن علاج الأبهر قال د. ضياء:

يمكن تقسيم المرضى الذين يشتكون من آلام ظهرية إلى مجموعتين كبيرتين ، ففي المجموعة الأولى نجد عند المرضى علامات فيزيائية صريحة غير مترافقة أو مترافقة مع تغيرات شعاعية مما يمكننا من تشخيص وتعيين نوع الآفة ومكانها بالضبط وبالتالي تطبيق المعالجة المناسبة ، أما مرضى المجموعة الثانية فلا نجد عندهم علامات فيزيائية أو أي تغيرات شعاعية ولا يوجد عندنا تفسير دقيق لسبب آلامهم الظهرية، ولذلك كثيراً ما نعزو هذه الآلام إلى وثي الأربطة الظهر المزمن ، وكثيراً ما يترافق الألم الظهري مع ألم منتشر إلى ناحية الإلية أو الفخذ والساق ويكون هذا الألم المنتشر وحيد الجانب غالباً وقد يكون في الجانبين أحياناً ، فخلاصة القول إن الليزر في أماكن الإبر الصينية وجلسات الكيروبراكتك أفضل علاج لمواجهة مشاكل الأبهر.

وحول كيفية المحافظة على عضلات الظهر تابع قائلاً:

يمكن المحافظة على عضلات الظهر بوضع مثالي من خلال إجراء التمارين المنتظمة كالسباحة أو ركوب الدراجة العادية أو المشي السريع أو الركض أو برامج الجمباز ، وكثيراً ما تكون برامج الغذاء الخاصة بتخفيف الوزن وبرامج التمارين المنتظمة التي تقوي العضلات البطنية وجانب الفقرية مفيدة جداً للمرضى المصابين بألم مزمن بأسفل الظهر ، وتعتبر فترة الصباح الزمن المثالي لذلك سيما وأن ظهر البالغ سناً يميل للتصلب أثناء الليل بسبب عدم الفعالية ، ويحدث ذلك بصرف النظر فيما إذا أستعمل فراش عريض أو حشوة قاسية ، كما يسبب النوم بحالة ظهر مفرط التمدد والجلوس لفترات طويلة على كرسي مفرط الحشوة أو على مقعد ذاتي مصمم بشكل سيئ صعوبات للمريض مع مشاكل بأسفل الظهر، وهنا أيضًا تفيد جلسات الليزر في أماكن الإبر الصينية والعلاج الطبيعي والكيروبراكتك في معالجة المشكلة.

وعن الالتباس الوارد عند البعض بين استعمال كلمة التهاب المفصل وبين كلمة روماتيزم خلص الدكتور

ضياء بالقول:

ليس كل مريض بالروماتيزم يعني أنه مصاب بالتهاب في المفصل ، إذ تستعمل كلمة روماتيزم لوصف الألام واليبوسة في العظام والمفاصل والأنسجة المحيطة بها مثل العضلات والأوتار والأربطة وهو ليس حالة مرضية بحد ذاتها بل هو عبارة عن مجموعة من الشكاوي تدعى بالآلام الروماتيزمية ، ويدخل تحتها الآم الرقبة والظهر الناتجة عن الوضعيات الخاطئة ، اما التهاب المفصل فيتصف بألم وورم واحمرار وحرارة المفصل المصاب وتيبس وتشوه أو تقلص في مدى الحركة وغالبا ما يترافق بأعراض جهازية عامة وارتفاع سرعة الترسيب في الدم مثل الروماتويد.