

وزارة الدفاع الوطني

الإدارة العامة للصحة العسكرية

المستشفى العسكري الأصلي للتعليم بتونس

قسم الطب الفيزيائي و التأهيل الوظيفي

دليل الظهر



Lombalgie = آلام أسفل الظهر

من الأعراض الشائعة و لكن غير خطير



الخوف من الألم يمكن أن يعيقك أكثر من الألم نفسه

تخفيف ألمك يعتمد على قوة إرادتك

تم وضع هذا الدليل من قبل
أ. م. رحالي هاجر
د. معاوي ريم
لجنف إيناس

" 30 دقيقة لظهرك "

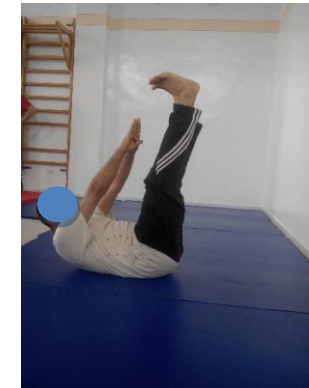
خصص 30 دقيقة في اليوم لظهرك :

(1) المشي لبضع دقائق

(2) ممد عضلاتك



(3) قوِي عضلاتك



دليل الظهر

يتكون العمود الفقري من:

فقرات، أقراص، عضلات وأربطة

من الصعب إتلاف عمودك الفقري

غالبًا لا نستطيع تحديد سبب الآلام مما

يمكن أن يسبب قلقك

الآلام في بعض الأحيان شديدة للغاية
وتتطلب منك الحد من نشاطك لفترة من
الوقت.

الراحة لمدة طويلة يمكن أن تزيد من
الصعوبة للعودة إلى العمل.

الراحة في الفراش سيئة لظهرك



المفاهيم الخاطئة

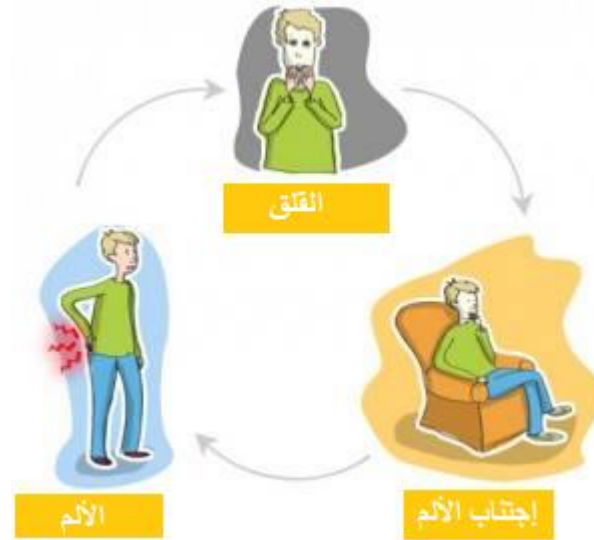
-الصور بالأشعة ليست ضرورية عند الشعور
بالآلم.

-آلم أسفل الظهر يمكن أن يسبب العجز الجنسي
والعقم.

- لدي آلام أسفل الظهر اذا أنا أعاني من التهاب
المفاصل أو انزلاق غضروفي.

-النوم على سطح صلب يمكن أن يخفف من ألمي.

-إذا كان ألمي يزداد أثناء الحركة فإن النشاط
البدني أو العمل يمكن أن يزيد من تفاقم اصابتي



ألمك ليس مرتبطًا بالضرورة بإصابة في عمودك الفقري

قليل هم من يشكون من إنزلاق غضروفي أو عصب
مضغوط

غالبًا ما يختفي ألمك سريعًا أو يخف بصفة كافية لكي
تسترجع نشاطاتك اليومية

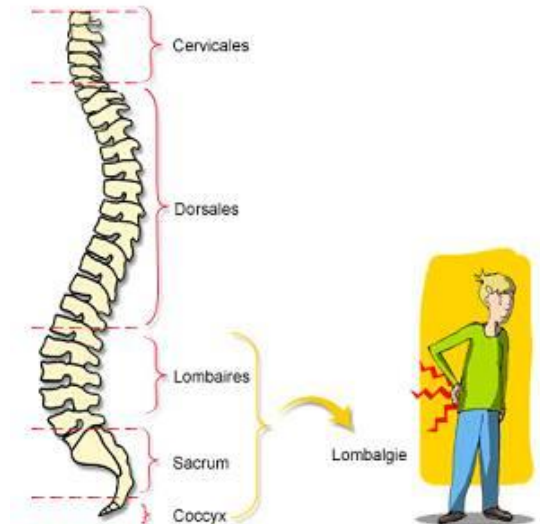
يوجد العديد من طرق العلاج التي يمكن أن تخفف من
آلامك، ولكن يستحسن أن تتعلم السيطرة الذاتية على ألمك
عن طريق:

- الحركة!

- الإستمرار في نشاطاتك اليومي.

- جرعة واحدة من مسكنات الآلام قد تكون كافية.

- استشر طبيبك إذا كان لديك ألم غير عادي.



أغلب التشوهات التي نجدها في صور
الأشعة الخاصة بك تعتبر علامات طبيعية
للتقدم في السن مثل ظهور الشعر الأبيض

« Les 30 minutes du dos »

Préservez votre dos vous prendra 30 minutes chaque jour :

1) Marchez quelques minutes.

2) Etirez vos muscles



3) Renforcez vos muscles



La peur de se faire mal peut être plus handicapante que la douleur elle-même.

Soulager votre dos dépend de votre volonté.

**Ce guide est élaboré par
Pr. Ag. RAHHALI Hager
Dr MAAOUI Rim
LAJNEF Inès**

Ministère de la défense nationale

Direction générale de la santé militaire

Hôpital militaire principal d'instruction de
Tunis

Service de médecine physique et de
réadaptation fonctionnelle

Le Guide du dos



**Lombalgie = mal du bas du
dos**



Symptôme ≠ maladie

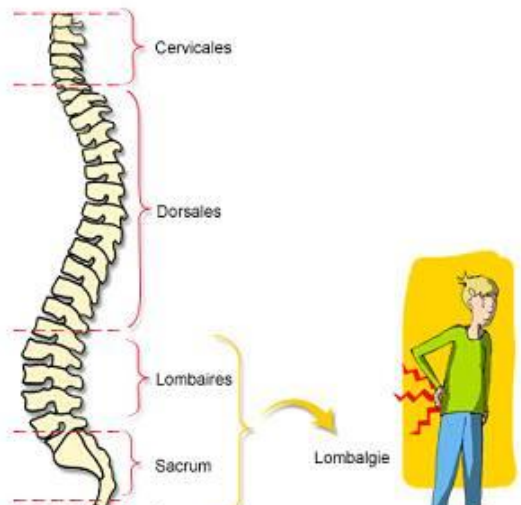
Fréquent mais non léthal

Le Guide du dos

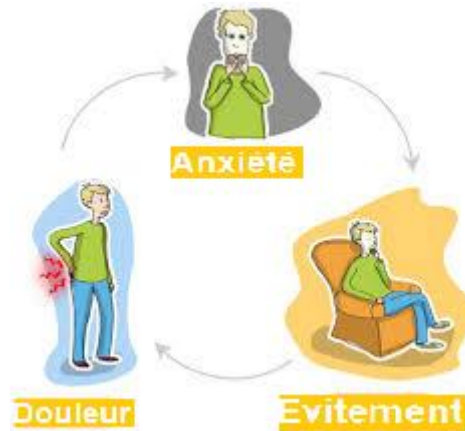
La colonne vertébrale est composée de :
Vertèbres, disques, muscles, ligaments
C'est difficile d'abimer votre colonne vertébrale.

Dans la plupart des cas on ne trouve pas la source exacte de votre douleur.

C'est frustrant, cela peut être à l'origine de votre anxiété.



La plupart des anomalies que l'on voit sur les radiographies de votre dos sont des changements normaux qui se produisent avec l'âge. Il ne s'agit pas forcément d'arthrose, ces changements sont normaux comme les cheveux gris.



La douleur n'est pas forcément en rapport avec des lésions rachidiennes. Peu de gens ont une hernie discale ou un nerf comprimé. Elle disparaît rapidement ou diminue suffisamment dans la plupart des cas pour que vous puissiez reprendre vos activités quotidiennes.

Un certain nombre de traitements existe et peut apporter un soulagement, mais vous devez apprendre à gérer votre douleur :

- Restez actifs !
- Poursuivez vos activités quotidiennes.
- Une prise unique d'un antalgique peut suffire.
- Consultez votre médecin si votre douleur est inhabituelle.

La douleur est parfois très intense et vous oblige à réduire vos activités pour un certain temps.

Le repos de longue durée peut vous rendre votre retour au travail plus pénible.

Le repos au lit est mauvais pour le dos

Fausse idée



- La radio est systématique devant chaque épisode douloureux.
- La lombalgie peut causer l'impuissance sexuelle ou la stérilité.
- J'ai une lombalgie, donc je souffre d'une arthrose ou d'une hernie discale.
- Dormir sur un plan dur peut soulager mon dos.
- Puisque ma douleur augmente lors de l'effort, l'activité physique ou le travail risquent d'aggraver mes lésions.