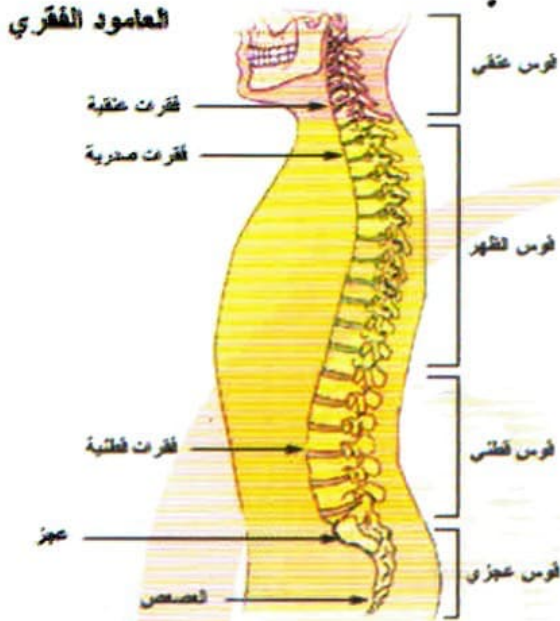


على طريق الشفاء

- تعتبر جراحة العمود الفقري الخطوة الأولى نحو الشفاء. لكن باقي الخطوات تعتمد عليك.
- بإمكانك أن تتحسن بسرعة وتبقى بصحة جيدة إذا تعلمت أن تعتنى بظهرك؛ وذلك يعنى:
- ١- المحافظة على الوضع الجيد.
- ٢- الحركة بصورة سليمة.
- ٣- التمرين المنتظم لتقوية عضلات ظهرك.



الوضع الجيد:

إن للظهر ثلاثة انحناءات طبيعية بسبب تكوين الفقرات والغضاريف، وتعتبر المحافظة على توازن الانحناءات أمراً أساسياً لمنع الألم والمشاكل المستقبلية (عن طريق أن نجعل مستوى الأذنين و الكتفان و الوركين في نفس المستوى). وفي هذا الكتاب سنريك كيف نجعل التوازن ممكناً في أوضاع الجسم المختلفة.

الحركة الأفقية:

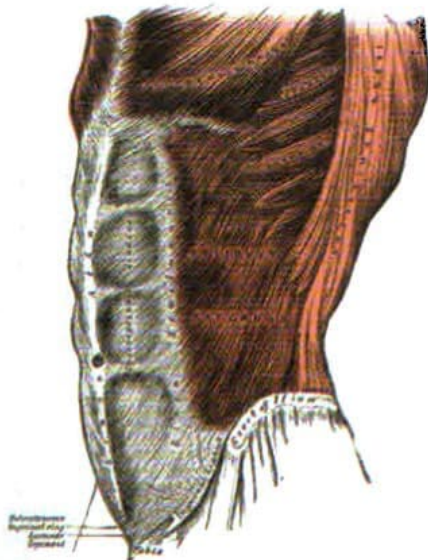
- إن حركات الإنحناء والالتفاف والتقوس تسبب الألم ومن الممكن أن تؤدي إلى إصابات شديدة.
- وسوف تجد في هذا الكتاب أداة تساعدك في التحرك بأمان وتحمي ظهرك أثناء نشاطاتك اليومية.



الرياضة المنتظمة:

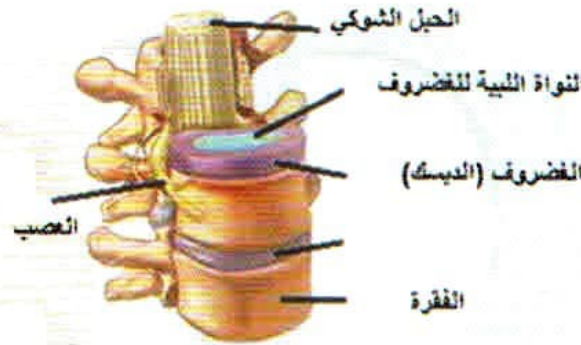
إن عضلات الساقين والردفين والبطن وأسفل الظهر يجب أن تكون قوية ومرنة وذلك لدعم ظهرك وسوف تجد تمارين التقوية والشد في هذا الكتاب والتي من الممكن أن تجعلها جزءاً من حياتك اليومية وعند التمرين تذكر دائماً أن

- ١- تتنفس بصورة طبيعية.
- ٢- تتجنب الالتفاف والإنحناء والتقوس.
- ٣- تتوقف عند شعورك بألم ما.



لماذا قد تحتاج إلى الجراحة ؟

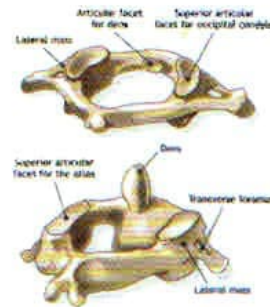
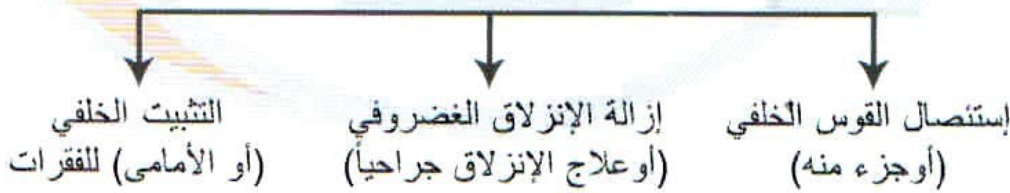
- إن الألم في الظهر أو الساقين عادة ما يحدث بسبب إصابة غضروف أو أكثر من غضاريف الفقرات القطنية (الغضروف يعمل كماص للصدمات بين الفقرات).
- إن الإصابة وكبر السن والكثير من الأمراض من الممكن أن تؤثر في الغضروف وكذلك ضعف العضلات يمكنه أن يؤدي إلى تأثير الغضاريف بسبب عدم التوازن في انحناءات الظهر الطبيعية.
- إن الغضاريف التي تبرز أو تقطع أو تخرج من مكانها تؤدي إلى الضغط على الأعصاب، وكذلك فإن الزوائد العظمية من الممكن أن تؤدي إلى اختناق الأعصاب إذا كانت في مجرى العصب.



أحياناً تكون الجراحة هي الحل لمشاكل الظهر

في بعض الأحيان تصبح الجراحة ضرورية لحل مشكلة أو مجموعة من مشكلات الظهر وفي العادة لإزالة الضغط عن الأعصاب.

بعض أنواع جراحات العمود الفقري:

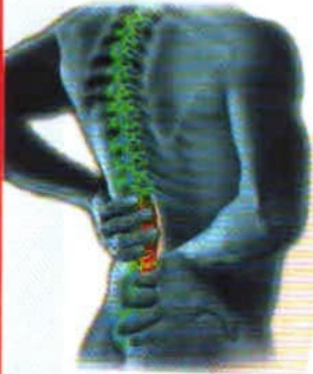


في المستشفى



- إن مراحل الشفاء تبدأ مباشرة بعد مغادرة غرفة العمليات.
- في الأيام الأولى سوف تكون في المستشفى : عندها سوف يتمكن طبيبك من التحكم في الألم و يتأكد بأن ظهرك بدأ يتعافى بصورة سليمة.
- سوف تعلمك الممرضة أو فنى العلاج الطبيعي كيفية إرتداء مثبت الظهر الخارجي (حزام الظهر). وكذلك طريقة الالتفاف والنهوض من السرير بطريقة سليمة.
- سوف تتمكن من الوقوف علي قدميك في خلال ٢٤ ساعة (بمشيئة الله).
- من الضروري ارتداء المثبت (حزام الظهر) حتى تجعل الظهر مدعوماً خلال مراحل الشفاء الأولى وسوف تعطى التعليمات الخاصة بطريقة استخدام المثبت.

التحكم بالألم :



يعتبر الألم بعد الجراحة أمراً طبيعياً. وحتى الحركة البسيطة يمكن أن تسبب الألم، وفي المستشفى سوف تعطى بعض الأدوية وكمادات الثلج لتخفيف الألم وأحياناً يمكن التحكم في كمية الأدوية المعطاه لك وريدياً وذلك عن طريق جهاز خاص. في العادة نحتاج الى كمية اقل من الدواء. وتدرجياً تقل درجة الألم إذا أخذت الجرعة قبل أن يصبح الألم شديداً، ويعتبر التمرن بأمان أفضل وسيلة للحد من درجة الألم.

تعلم كيفية لبس المثبت:

إن عضلات البطن كما ذكرنا سابقاً هي أفضل دعامة للظهر ولبس المثبت عند الحركة يمنع الألم والإصابة بأية مضاعفات محتملة.

الطريقة:

- ١- ضع يديك على بطنك وبرفق شد عضلات بطنك وذلك عن طريق سحب المعدة للداخل.
- ٢- تنفس بشكل طبيعي ولكن بدون إرخاء عضلات بطنك. إذا كانت هذه الطريقة صعبة، تستطيع أن تشد عضلات البطن وذلك عن طريق شد عضلات الردفين (الفخذين).

تعلم الالتفاف الآمن:

- إن التفاف أو انحناء الظهر بعد العملية قد يؤدي إلى الألم الشديد ، ومن الممكن أن يؤدي إلى إصابات أخرى، أو مضاعفات غير مستحبة.
- عندما تتحرك فكر أن جسمك كتلة واحدة.

الطريقة:

- ١- لبس المثبت لتساعد عضلات ظهرك وتدعماها.
 - ٢- إحنى ركبتيك قليلاً باتجاه الصدر.
 - ٣- لف إلى الجهة المطلوبة (لا تنسى ان تجعل الأذنين والكتفين والوركين في نفس المستوى).
- وكن حذراً لا تنحني أو تلف ظهرك من منطقة الوسط.



عندما تكون في المنزل :

- عندما تشعر بإستعادة نشاطك فإن ذلك يعنى بداية الرجوع إلى الحياة الطبيعية ولكن لا تنسى أنك تحتاج كذلك الى حماية ظهرك خلال هذه المرحلة.
- من أجل استكمال مراحل الشفاء حاول ان تزيد مستوى نشاطك، ولكن بطريقة منتظمة. استخدم أساسيات العناية بالظهر والأفكار الموجودة في هذا الكتاب لتحافظ على توازن ظهرك وسلامته. إبدأ المشي حال وصولك الى المنزل ، وبعد ذلك ابدأ تمارين الظهر عندما يسمح طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي.



• الأسابيع الأولى (الستة أسابيع الأولى):

- من المتوقع أن تشعر ببعض الضعف عند عودتك الى المنزل ولكنك بالتدريج ستشعر يومياً بالتحسن بمشيئة الله.
- لا تخشى من جرح العملية فسوف يلتئم بإذن الله بسرعة ومن الممكن أن يستمر الشعور ببعض الألم أو نقص الإحساس في الظهر أو الساقين ، ولكن هذه الأعراض سوف تخف تدريجياً عند تعافي الاعصاب. حاول أن تسير بقدر الإمكان (حوالي ١٠ دقائق كل ساعة) بدون الوصول إلى مرحلة الألم.

• هام :

- إن زيادة الألم لأكثر من ساعتين بعد النشاط تعني أنك قد قمت بنشاط أكثر من اللازم.
- حاول ألا تصل إلى مرحلة العودة إلى استعمال الدواء.
- إعتبر الألم كجرس إنذار وذلك لتخفف من نشاطك وتنتبه لوضع ظهرك وحركاتك.
- تأكد من لبس المثبت بالطريقة السليمة وللمدة الكافية.
- لا تنسى (جعل الأذنين والكتفين والوركين في نفس المستوى).

• ستة أسابيع وما بعدها:

- بعد مضي ستة أسابيع فإن ظهرك سوف يسير في طريق التحسن؛ إذا استخدمت الوضع والحركة والتمارين بشكل صحيح سوف تشعر بتحسن وبالمقدرة على فعل أشياء أكثر كل أسبوع وفكر بجعل الألم كعلامة للتخفيف من النشاطات اليومية.

• برنامج المشي:

- إن المشي يعد من افضل الرياضات بعد عمليات الظهر لأنه:
- يقوي عضلات الظهر والساقين ويزيد من قدرتها على عمل نشاط أكثر.
- يزيل التوتر النفسي الذي قد يزيد الشد في عضلات الظهر.
- يبدأ المشي داخل المنزل وقم بزيادة عدد مرات المشي في اليوم ولا تنسى وضع المثبت (المشي لمدة عشرة دقائق كل ساعة أثناء النهار).

• إتصل بطبيبك إذا شعرت بالآتي:

- ١- ألم مستمر، أو تنميل في الظهر أو الساقين .
- ٢- الشعور بالسخونة والصداع أو التعب الشديد.
- ٣- ملاحظة أي افرازات أو انتفاخ أو زيادة الإحمرار حول الجرح.
- ٤- الشعور بأي صعوبة في التنفس.
- ٥- الشعور بأي صعوبة في التحكم في البول أو البراز.

• الاستلقاء:

- خلال استلقاءك فإن الضغط على الظهر يقلل المحافظة على انحناءات الظهر الطبيعية، حاول الاستلقاء على ظهرك أو على الجنب ولكن ليس على البطن.
- إستخدام فراش قليل المرونة.
- استخدام مخدة لينة لدعم الرقبة والساقين.
- كذلك يمكنك استخدام مخدة أو منشفه مطوية تحت أسفل الظهر أو أسفل الركبتين.

أساسيات حركات الظهر

١- الاستلقاء على الظهر:

ضع مخدة تحت الرقبة والركبتين مع جعل الركبتين فى وضع انحناء بسيط.



٢- الاستلقاء على الجنب:

- إحنى ركبتك باتجاه الصدر (وضع الجنين).
- ضع مخدة بين الركبتين وتحت الرأس والرقبة.
- عند تغيير الاتجاه، لبس المثبت ولف جسمك ككتلة واحدة.



٣- الجلوس:

لبس المثبت وتحرك ككتلة واحدة ببطء بموازاة حافة الفراش. ارفع جسمك ببطء وذلك باستخدام مرفق الذراع (الكوع) من ناحية اليد الأخرى من ناحية أخرى، وفى نفس الوقت إنزل ساقيك من السرير (لاتنسى الحفاظ على وضع الأذنين، الكتفين، الوركين فى نفس المستوى ولبس المثبت). للاستلقاء مجدداً قم بعكس الخطوات السابقة.



التمارين الرياضية

إن تقوية عضلات البطن والردفين يساعد على التثبيت الطبيعى للظهر. نقدم لك تمرينين تستطيع أن تقوم بهما وأنت مستلق. جربها عند الاسترخاء أو قبل الذهاب الى النوم.

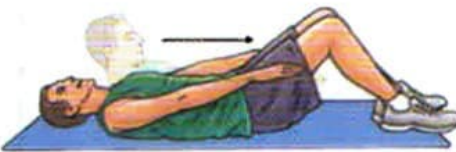
١- شد الردفين (الفخذين):

- استلقى على ظهرك مع جعل ظهرك متوازناً.
- شد عضلات الردفين معاً وعد الى ٥ ومن ثم استرخى.
- كرر ذلك عشرة مرات، عدة مرات فى اليوم (مرة كل ساعة).



٢- الجلوس الجزئى:

- لا تقم بهذا التمرين حتى يسمح لك طبيبك المعالج بذلك.
- استلقى على ظهرك، ظهرك متوازن، الركبتين منحنيتين مع لبس المثبت وشد عضلات الردفين معاً.
- إجعل يديك تصل الى الفخذين، ارفع الكتفين عن السرير لمدة دقيقة كرر هذا الوضع عدة مرات فى اليوم (مرة كل ساعة).
- عندما تصبح أقوى ضم يديك حول صدرك وأعد التمرين.



أفكار وإقتراحات

١- ارتداء الملابس:

- سوف تجد أنه من السهولة إمكان خلع الجوارب والبنطال والملابس الداخلية وأنت مستلقى على الفراش بالطريقة التالية:
- إستلقى على ظهرك، إثنى ركبتيك، إرفع ساق واحدة فى كل مرة.
- إلبس ملابس فضفاضة نوعاً ما فى البداية وكذلك بالنسبة للحذاء.

٢- الجماع:

- اسأل طبيبك أو أخصائى العلاج الطبيعى متى ترجع الى حياتك الزوجية.
- من الممكن أن تكون العودة أسرع مما تتوقع. السر هو أن تجد الوضع المريح والذى لا يتطلب حركات كثيرة.
- وضع الاستلقاء الجانبي، ممكن أن يكون مريحاً لعدم تحميل الوزن. إذا استلقيت على ظهرك ضع وسادة او منشفة مطوية تحت عنقك واسند ظهرك لدعم الظهر، تجنب تقوس الظهر.

٣- الوقوف والالتفاف:

- للمحافظة على عمودك الفقرى متوازناً تخيل حبلاً ممدوداً بين رأسك وفخذيك وذلك يجعل أذنيك وكتفيك وفخذيك فى نفس المستوى مما يجعل الحبل مشدوداً وانحناءات الظهر الطبيعية ومتوازنة.
- إذا وقفت لفترة طويلة، غير وضعك كل دقيقة او دقيقتين وذلك بنقل وزنك من قدم إلى أخرى، ويمكن استخدام درج (أو سلم أو مقعد منخفض) لتغيير الوضع.

أساسيات حركات الظهر:

١- الوقوف والالتفاف:

- ضع إحدى القدمين فى وضع متقدم قليلاً عن الأخرى، أو قف وأجعل مسافة بين القدمين هى نفسها بين الكتفين.
- إجعل ركبتيك مرتخيتين، وعضلات البطن مدعومة بالمتثبت (الحزام الداعم للفقرات).
- عند الالتفاف قم بعمل خطوات بطيئة وحريصة (ولا تنسى أن تجعل الأذنين والكتفين والوركين فى نفس المستوى).
- كن حذراً فلا تلف أو تنحني حول الوسط.



٢- الوصول إلى الأشياء:

- تجنب الوصول إلى الأشياء في مكان مرتفع وحاول أن تجد مساعدة من الآخرين.
- لا حقا في مرحلة الشفاء إذا احتجت أن تصل إلى شيء ما، تسلق للوصول وبدون رفع مرفقيك أعلى كتفيك. إلبس المثبت، لا تتحنى أو تقوس ظهرك حتى تصل إلى الشيء المراد حمله قريباً من جسمك ومن وضع مواجه للجسم.
- تسلق صعوداً أو نزولاً ولكن ببطء (ولا تنسى وضع أذنك وكتفيك وفخذيك في نفس المستوى).
- تثبت بالجدار أو الباب بواسطة اليد.



تنبيه:

- لا تسلق إذا كنت تستخدم المنبهات أو الأدوية التي تؤثر على درجة الوعي.

التمارين الرياضية:

إن تمارين شد وتقوية عضلات الطرف السفلي تجعلها قادرة على تحمل الوزن وذلك خلال وقوتك وانحناءك وحملك للأشياء وأثناء الرفع.

سنقدم لك تمارين يمكنك القيام بهما أثناء الوقوف:

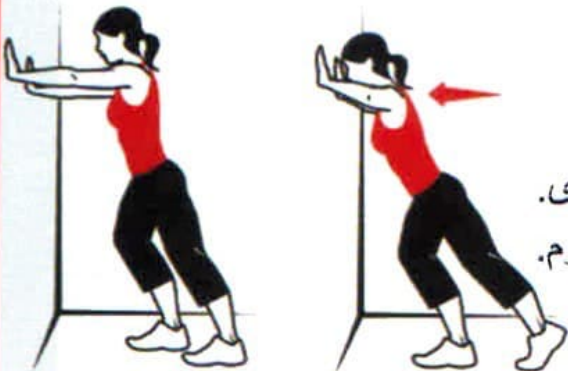
١- تمرين رفع الكاحل:

- قف وعمودك الفقري متوازن.
- ثبت نفسك إلى حافة طاولة أو كرسي.
- قف على أطراف أصابعك ومن ثم انزل كاحليك مرة أخرى إلى مستوى الأرض. أعد المحاولة ٢٥ مرة لعدة مرات في اليوم.



٢- تمرين شد البطن:

- قف وعمودك الفقري متوازن.
- قدميك متواجهتين ، قدم امام الاخرى (وضع الخطوة)،
- ضع يديك على الجدار أو مؤخرة ظهر الكرسي.
- على الأرض، احني ساقك المتقدمة حتى تشعر بالشد في الساق المتأخرة (لا تنسى أن تجعل أذنك وكتفيك وركبتك في نفس المستوى) .
- لا تقوس ظهرك ، عد حتى ٢٠ ومن ثم غير للجهة الأخرى.
- كرر التمرين خمس مرات في كل جانب لعدة مرات في اليوم.



أفكار ومقترحات

١- العناية الصباحية:

لغسل أسنانك والحلاقة وغسل الوجه: إحن قدميك وفخديك، ضع يدك على حافة المغسلة لدعم نفسك (اجعل أذنيك وكتفيك وركبتيك في نفس المستوى).



٢- الحركة في المطبخ:

- عند تخزين أدوات المطبخ والأطباق التي تستخدم بصفة منتظمة في الأرفف، ضع الطعام الذي تستخدمه باستمرار على مستوى الوسط في الثلاجة أو في الأرفف القريبة، وضع كل شيء في متناول اليدين.
- إذا كانت الأرفف منخفضة إعمل على استخدام رافع للأسطح لتجنب الانحناء. قف وقدم متقدمة على الأخرى، أو ضع قدم على درجة مرتفعة نسبياً أو داخل أحد الأرفف المنخفضة.



٣- الاستحمام:

تنبيه:

- لا تستحم حتى يأمرك الطبيب بذلك.
- عندما تغسل شعرك استخدم الدش، أو مل قليلاً تحت الدش. انتبه حتى لا تقوس ظهرك.
- استخدم فرشاة تنظيف طويلة اليد للوصول إلى ساقيك أو قدميك.
- لتجنب الانحناء لالتقاط الصابون احصل على لوح صابون مربوط بخيط، أو ضع الصابون على رف لاصق في متناول اليدين.



الجلوس:

- يجب أن تعرف أن الجلوس يضع ضغطاً أكبر على عمودك الفقري أكثر من الاستلقاء أو الجلوس.
- في الأسابيع الأولى بعد العملية تجنب الجلوس بقدر الإمكان، عندما تجلس استخدم كرسي صلب ذو ظهر مستقيم، وغير وضعك باستمرار. حافظ على انحناءات الظهر الطبيعية متوازنة.
- قف على قدميك عندما تحس بالتعب في الظهر (المدة المناسبة للجلوس المتصل هي ١٥ : ٢٠ دقيقة).



أساسيات حركات الظهر:

إذا كان لابد من الجلوس:

ضع قدميك بالكامل على الأرض وركبتيك في نفس المستوى أو منخفضة قليلاً عن مستوى الفخذين (حافظ على أذنيك وكتفيك وفخديك في نفس المستوى). إرخي كتفيك. وإذا كان الكرسي لا يدعم أسفل الظهر ضع وسادة ناعمة أو منشفة مطوية خلف تقوس الظهر القطني أو اشترى داعم قطني (قد تحتاج إلى ساند للفقرات القطنية تثبته للكرسي).



للوقوف:

تقدم إلى مقدمة الكرسي، أدمع عضلات البطن وضع قدم أمام الأخرى. أقبض على حافتي الكرسي الجانبية للدعم. أحنى النصف العلوي من الجسم من خلال مفصلي الفخذين وأستخدم عضلات الساقين لرفع الجسم للنهوض (ولاتنسى جعل أذنيك وكتفيك وفخذيك في نفس المستوى).

للجلوس:

للرجوع الى الكرسي، إدمع عضلات البطن، إحنى من منطقة الفخذين استخدم عضلات الساقين لخفض مستوى الجسم الى مستوى الكرسي ومن ثم انزلق زاحفاً الى الداخل.

التمارين الرياضية:

إن تقوية عضلات بطنك والعضلات الأمامية للفخذ تساعد في تدعيم ظهرك في حالة الجلوس ورفع الأشياء ولك الآن تمرينين يمكنك القيام بهما في حال جلوسك بوضع مريح:

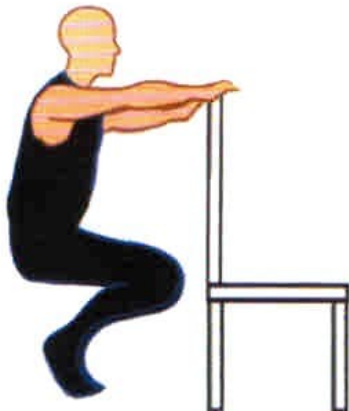


١- دفع اليد - الركبة المتعكس :

- أجلس وظهرك متوازن.
- أرفع ركبتيك اليسرى وقاوم ذلك بيدك اليمنى وعد للعشرين، أعد المحاولة على الطرف الآخر خمس مرات في اليوم.

٢- جلسة القرفصاء الجزئية:

- قف وظهرك متوازن وقدميك متباعدتين بمسافة كتفيك، ضع يديك على حافة طاولة أو كرسي.
- إحنى ركبتيك حتى تشعر بالشد في مقدمة فخذيك، ابقى كاحليك على الارض (واجعل اذنيك وكتفيك وفخذيك، في نفس المستوى).
- لاتقوس ظهرك، عد الى عشرة.



أفكار و إقتراحات

١- الأكل:

- احتفظ بكرسيك تحت الطاولة بقدر الإمكان. اجعل طبقك قريباً منك حتى لا تحتاج إلى محاولة الوصول إليه.
- اجلس مستقيماً الظهر، لا تميل إلى الأمام أو تضع مرفقيك على الطاولة.

٢- القيام بأعمال مكتبية:

- إزحف بكرسيك مباشرة تحت المكتب حتى تكون في مواجهة العمل فوق سطح المكتب.
- رتب أشياءك حتى تكون في متناول يدك.
- اجعل شاشة الكمبيوتر في مستوى العينين.
- استخدم سطح مكتب مرتفع قليلاً بزاوية للقراءة أو الكتابة.
- تجنب إنحناء الرقبة إلى الأمام.



٣- قيادة السيارة:

تنبيه:

- لا تقد السيارة حتى يسمح لك الطبيب بذلك.
- اضبط مقعد السيارة بحيث تكون الركبتين في نفس المستوى أو أقل قليلاً عن الفخذين.
- ضع داعم خلف أسفل الظهر.
- للخروج من السيارة أدمع عضلات بطنك (لاتنسى أن تجعل اذنيك وكتفيك وفخذيك في نفس المستوى)
- أرجح قدميك خارج السيارة ثم استخدم عضلات الساقين للنهوض.
- للرجوع إلى السيارة ما عليك سوى القيام بالعكس.

الإنحناء وحمل الأشياء

- خلال الأسابيع الأولى تجنب الانحناء وحمل الأشياء بقدر الإمكان، أطلب من أى شخص أن يحمل عنك.
- إذا كان لا بد من أن تقوم بحمل شئ، يجب أن تجعله قريباً من جسمك (ويجب أن يكون بوضع المواجهة للجسم) حتى تقوم عضلات ذراعيك وساقيك بالعمل.
- تجنب حمل الأشياء الثقيلة، تذكر أن تدعم عضلات البطن، انحنى من الفخذين والركبتين وحافظ على إنحناءات الظهر الطبيعية متوازنة. هذه التعليمات تمنع حدوث الألم والإصابات الجديدة للظهر.

أساسيات الظهر:

الانحناء:

- شد عضلات بطنك وقف وقدميك متباعدتين بمستوى الكتفين. انحنى من فخذيك وركبتيك.
- لا تقوس ظهرك، أبرز مؤخرتك للوقوف في وضع الانحناء. إسحب مؤخرتك للداخل. ادفع جسمك بواسطة عضلات ساقيك.

حمل الأشياء:

- قف قريباً من الجسم المراد حمله. قدميك متباعدتين بمستوى كتفيك. وإحدى القدمين في المقدمة.
- شد عضلات بطنك. انحنى من فخذيك وركبتيك (لاتنسى جعل اذنيك وكتفيك وفخذيك في نفس المستوى)
- أمسك الشئ الذى تريد حمله واجعله قريباً منك. ارفع جسمك بواسطة عضلات الساقين.

الانحناء للأرض:



- أخطو للأمام بساق واحدة (أذنيك وكتفيك وفخذيك في نفس المستوى).
- احنى ركبتيك حتى تلمس مؤخرة الركبة الأرض.
- امسك أى شئ حتى تحافظ على توازنك.
- للوقوف ادفع بعضلات ساقيك.

التمارين الرياضية:



أن تقوية العضلات الخلفية للفخذ تجعل حركات الانحناء، الرفع، الدفع والمشي سهلة بالنسبة لك.

١- شد العضلات القابضة للركبة:

- إستلقي وظهرك متوازن أبقي ركبتيك مثنية.
- شد عضلات البطن، لف منشفة أو حبل من المطاط حول القدم الأخرى.
- إسحب ساقك بضعة بوصات عن الأرض، إبقى الركبة مستقيمة وعد للعشرة.
- أعد المحاولة خمس مرات في كل جهة عدة مرات في اليوم.



٢- شد العضلة الرباعية:

- قف وعمودك الفقري متوازن.
- قدميك متباعدتين بمستوى كتفيك.
- يدك اليسرى على الحائط.
- بيدك اليمنى أمسك كاحلك الأيمن وقربه من مؤخرتك (لا تنسى جعل أذنيك وكتفيك وفخذيك في نفس المستوى).
- لا تقوس ظهرك أو تميل إلى الجانب.
- عد للعشرين.
- أعد المحاولة خمس مرات في كل جانب، عدة مرات في اليوم.



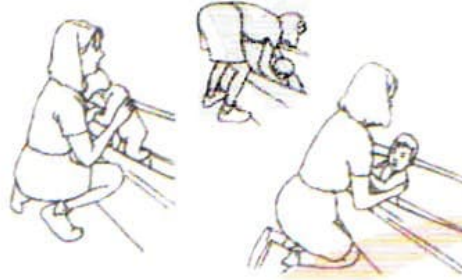
أفكار واقتراحات

١- التسوق:



- اشترى كمية قليلة كل مرة ولتكن خفيفة.
- إسأل عن الأكياس البلاستيكية ذات المقابض لتجنب الانحناء.
- ضع مشترياتك على كرسي السيارة قرب الباب وليس في مؤخرة السيارة أو على الأرضية.. لا تنسى أن تستخدم أساسيات الظهر عند الحمل أو الإنحناء.

٢- العناية بالطفل:



- مازال الوقت متاحاً لك لتعمال المساعدة وذلك لترفع أقل مايمكن. إذا كان لابد من حمل الطفل إلى خارج السرير انزلى جوانب السرير.
- احنى جسمك من الفخذين والركبتين.
- اجعلى الطفل قريباً من جسمك.
- شدي عضلات البطن (اجعلى اذنك وكتفيك وفخذيك في نفس المستوى).
- استخدمى عضلات ساقيك أثناء عملية الرفع.
- أضبطى طاولة التغيير لتكون في مستوى خصرك.

الرفع والسحب:



- عندما يكون ممكناً إندفع ولا تسحب. السحب قوي على ظهرك. عندما ترفع شد عضلات بطنك واجعل الحمل متوازناً، خذ خطوات متقاربة.
- اجعل مقبض عربة التبضع قريبة من جسمك حتى تقوم عضلات ساقيك بعملية الدفع.
- تجنب دفع او سحب أى شئ ثقيل.

أساسيات الظهر:



- ١- الدفع: اجعل إحدى قدميك في المقدمة لتوازن أفضل اجعل ركبتك مرتخيتين. (اذنك وكتفيك وفخذيك، في نفس المستوى) اجعل مرفقيك قريبين من جسمك أخطر وارفع بكل جسمك. لا تتحني أو تقوس ظهرك.
 - ٢- إذا كان لابد من السحب، اقرب من الشئ الذي تريد سحبه. شد عضلات بطنك (اجعل اذنك وكتفيك وفخذيك في نفس المستوى) ضم مرفقيك لجسمك، وتحرك للخلف مع السحب لا تتحني أو تقوس أو تلف ظهرك.
- للسحب من وضع الوقوف:**
- اجعل إحدى قدميك في المقدمة. احنى ركبتك قليلاً، ضم مرفقيك إلى جسمك، ارجع بوزنك الى القدم الخلفية واسحب.

تنبيه:

تجنب أدوات التنظيف المنزلية الثقيلة مثل المكنسة الكهربائية حتى يسمح طبيبك بذلك.

العناية بنفسك:



- عند تمام الشفاء من الجراحة لاشك في أنك قد تقلق بالنسبة إلى عودتك للعمل والعناية بأسرتك أو حتى الرجوع إلى حياتك الطبيعية بكافة تفاصيلها اليومية. ومن المعلوم أن القلق يولد التوتر النفسي الذي يجهد العضلات، وإذا لم تتحكم بالتوتر النفسي فإن ألم ظهرك قد يعود.
- المشي يساعد على التخلص من الشد النفسي وكذلك التنفس العميق وتمارين الشد - حدد ما الذي يؤثر قلقك قم بأداء التمارين التي تعاكس هذه المسببات مما سيساعدك على الارتخاء.

التمارين الرياضية:

١- التنفس العميق:

- إن التنفس العميق يساعد على إرخاء كل جسمك. جرب هذه التمارين كل مرة تشعر فيها بالشد.
- خذ نفساً عميقاً ببطء من خلال أنفك حتى تشعر بمعنك تكبر في الحجم. ومن ثم ضم شفتيك وأخرج النفس ببطء من خلال فمك وأعد المحاولة عدة مرات.

٢- شد الصدر والكتفين:

- جرب هذا التمرين عندما تشعر بالضعف أو الشد: قف مواجهاً زاوية الجدار واجعل كل يد مواجهة أحد الحائطين والمرفقين في مستوى الكتفين في الارتفاع. (اجعل اذنك وكتفيك وفخذيك في نفس المستوى) مل إلى الأمام وعد للعشرة، حاول أن تشعر بالشد في صدرك، أعد المحاولة عدة مرات.

