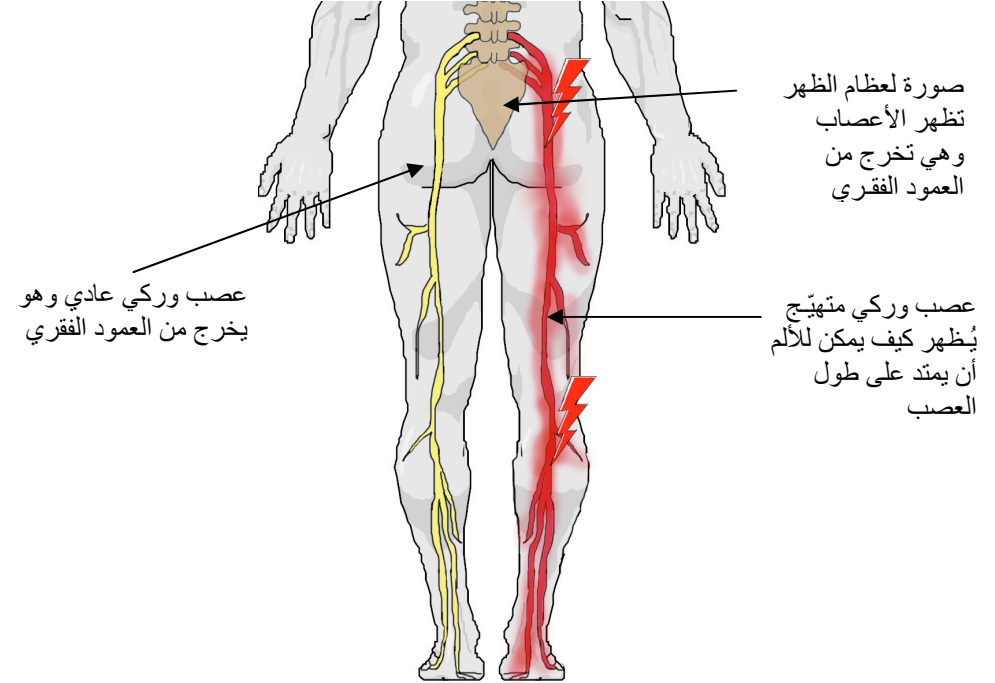


استعادة الصحة: التهاب العصب الوركي

ما هو التهاب العصب الوركي (ساياتيكا Sciatica)؟

يستخدم مصطلح التهاب العصب الوركي للإشارة إلى ألم ينتقل عبر الجانب الخلفي للرجل من أسفل الظهر أو الورك إلى القدم بسبب حدوث تهيج للعصب الوركي وكثيراً ما يصاحب ذلك الإحساس بالألم في الظهر لكن ألم الرجل يكون أشدّ عادةً من ألم الظهر.



ما الذي يسببه؟

تخرج أعصابنا من العمود الفقري من خلال أنفاق صغيرة في عظام العمود الفقري. تندمج بعض هذه الأعصاب بعد ذلك في منطقة أسفل الظهر لتشكل العصب الوركي. يحدث هذا على جانبي العمود الفقري ولذا فلدينا عصب وركي

يجري على امتداد كل رجل. إن حدث تهيج لأي عصب من الأعصاب الخارجة من العمود الفقري أثناء مروره في النفق سواء بسبب حدوث ورم للمفاصل أو للعضلات أو للأربطة أو بسبب انتفاخ أحد الأقراص وبتوئه فبإمكان ذلك أن يسبب الألم في أي مكان على طول العصب الوركي.

لماذا ينتقل الألم على طول الرجل؟

تخرج الأعصاب الوركية من العمود الفقري في أسفل الظهر وتمر عبر الورك وتمتد نازلة منه إلى الجزء السفلي من الرجل وإلى القدم. عند حدوث تهيج لأحد الأعصاب الوركية - كما تم وصفه فيما سبق - فإن ذلك التهيج يؤدي

إلى نشوء ألم حاد مفاجئ ينتقل بشكل صاعق على كامل طول مسار هذا العصب أو على جزء منه يمكن أن يصحبه إحساس بالتنمل أو الخدر. ترسل الأعصاب الوركية رسائل إلى الدماغ

قدم فريق من المهنيين الصحيين هذه النصائح لمساعدتكم ومساندتكم لتمكينكم من السيطرة على الأعراض التي تعاني منها. من المهم أن لا تسمحوا لألم الظهر بأن يتحكم بحياتكم ويسيطر عليها وستعرفون بعد قراءتكم لهذه المعلومات حول التهاب العصب الوركي (ساياتيكا Sciatica) المزيد حول طبيعة تلك الحالة وحول ما يمكنكم عمله بشأنه وما يمكننا نحن عمله لمساعدتكم. للحصول على المزيد من المعلومات يرجى مطالعة الموقع www.sheffieldbackpain.com - دليل محلي حول آلام الظهر في شيفيلد.

أخبار سارة - تتعافى 9 من كل 10 حالات دون تدخل من أخصائيين ودون علاج وبلغ 7 من 10 أشخاص عن حدوث تحسينات على الأعراض التي يعانون منها خلال 4 أسابيع.

مصطلح 'قرص منزلق' مصطلح يستخدم بشكل شائع لوصف وجود ضعف في جدران الأقراص الموجودة بين عظام العمود الفقري مما يسبب انتفاخ تلك الأقراص وتوئها. هذا المصطلح غير صحيح إذ أن الأقراص لا تنزلق بل تنتفخ وتنتو.

حول ذلك التهيّج تجعل الدماغ يعتقد أنّ المشكلة تكمن في العصب ذاته وليس في الظهر الذي هو في واقع الأمر سبب الألم.

ما الذي يمكننا عمله؟

من المهم جداً أن تحافظوا على نشاطكم وقد تجدون أنه يلزمكم أخذ مخففات ألم بشكل منتظم للتمكّن من تحقيق ذلك. استخدموا مخففات الألم للتغطية على الألم وحجبه لأنكم بحاجة للمحافظة على نشاطكم واعلموا أنكم لن تسبّبوا لأنفسكم أيّ أذى نتيجة لمحافظةكم على نشاطكم. ستقدّم لكم نصائح حول الأنشطة التي ستساعدكم ومن الشائع الإحساس بقدرٍ من عدم الارتياح أثناء التعافي إلا أنّ ذلك ليس من الأمور المؤذية. من خلال مواصلة الحركة وممارسة التمارين الخفيفة فإنكم ستمنعون إصابة عضلاتكم بالتوتر والضعف اللذين يمكن لهما أن يؤديا لحدوث

مشاكل طويلة الأمد. تذكّروا أنه إن كانت هناك أمور محدّدة تقلقكم وتشغل بالكم فمن المهم مناقشتها مع مهنيّ الرعاية الصحية الذي يقوم برعايتكم.

إنّ الصيادلة العاملين ضمن المجتمع من الموارد الهامة المتاحة لكم إذ يمكنهم المساعدة على نصحكم حول مخففات الألم التي يمكنكم استخدامها وحول ما يمكنكم شراؤه منها دون وصفة طبيّة.

هل هناك علامات ينبغي أن نقلق بشأنها؟

كما تمّ إبرازه سابقاً فإنّ التهاب العصب الوركي نادراً ما يكون علامة على وجود مشكلة خطيرة وعلى الرغم من اعترافنا بأنه ليس أمراً لطيفاً إلا أنّ الألم الذي تعانيون منه لا يعني أنه يتمّ إحداث ضرر متواصل ولكن إن عانيتم من أيّ من الأمور التالية سينبغي عليكم طلب المساعدة بشكل طارئ:

- عدم القدرة على التبوّل في الوقت الذي تشعرّون فيه بحاجتكم للتبوّل.
- فقدان السيطرة على التبرز.
- الإحساس بالتنمّل أو الخدر حول مؤخرتكم.
- عدم قدرة عضوكم الذكري على الانتصاب.
- الإحساس بالألم في كلتا الرجلين و/أو بضعف متزايد الشدّة في الرجلين.

ما هي العلاجات المتوفرة؟

ينبغي عليكم في البداية مراجعة طبيبيكم العامّ لإجراء تقييم لحالتكم. سيزوّدكم طبيبيكم العامّ بمخففات الألم والنصائح الملائمة. إن لم يكن ذلك مساعداً سينبغي على طبيبيكم إجراء مراجعة

وتعديلات على علاجكم. ستستغرق تهدئة الحالة وتخفيف حدّتها مدّة من الزمن. في حال عدم حدوث تحسّن على الأعراض التي تعانيون منها قد تتمّ إحالتكم إلى فريق متعدّد المهارات لإجراء تقييم إضافي ولتقديم المزيد من العلاج. في القليل جداً من الأحيان قد يتمّ التفكير بإجراء عملية جراحية إلا أنه سيلزم إعطاء جسمكم الفرصة لمداواة نفسه بنفسه أولاً.

سيحدّد الطبيب العامّ ما إن كنتم تعانيون من التهاب العصب الوركي وسيكون في معظم الحالات قادراً على التعامل بشكل ملائم مع الأعراض التي تعانيون منها. في القليل من الأحيان قد يقوم الطبيب العامّ بعمل إحالة إلى فريق مختصّ بالعمود الفقري.