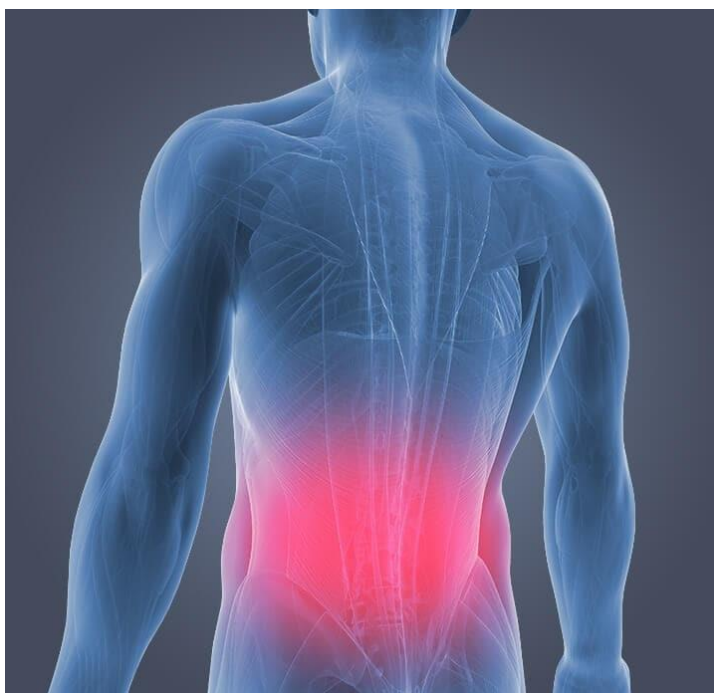


A PATIENT'S GUIDE TO LOW BACK PAIN

Walid Elnahal, MD, FRCS, EBOT

دليل المريض لآلام أسفل الظهر

د/وليد النحال



ELNAHAL
ORTHO CLINIC

Low back pain is very common. More than 80 out of 100 people will experience low back pain in their lifetime.

Even though it can be distressing, low back pain is rarely linked with serious conditions. Most of the time, symptoms settle quickly. However, it's common to get pain that keeps returning

الآلام أسفل الظهر منتشرة جدا فمن كل ١٠٠ شخص يعاني ٨٠ منهم من الآلام أسفل الظهر. رغم إن آلام الظهر متعبه إلا انها نادرا ما تكون خطيرة، ففي الأغلب تزول الآلام سريعا حتى وإن عادت مرة أخرى فيما بعد.

Types of low back pain (أنواع الآلام أسفل الظهر)

There are 3 types of low back pain (هناك ٣ أنواع من الآلام أسفل الظهر)

1. Non-specific or muscular low back pain

This is the most common type of back pain. It is sometimes not possible to diagnose the exact cause of this back pain.

١- ألم غير محدد أو عضليه بأسفل الظهر
هذا النوع الاكثر انتشاراً في الآلام الظهر واحيانا يصعب الوصول لسبب او تشخيص واضح له.

2. Sciatica (nerve root pain)

A small number of people (1 in 20 people with low back pain) get sciatica.

Sciatica is caused by irritation of one of the nerve roots in the lower back. It can cause leg pain. You might also have numbness or pins and needles in the leg.

٢- ألم جذور الأعصاب (المعروف بعرق النساء في اللغة المصرية العامية)
عدد قليل من الناس يصابون به فكل ٢٠ شخص مصاب بالآلام أسفل الظهر يكون ١ فقط منهم مصاب بعرق النساء.
يحدث نتيجة التهاب أحد جذور الأعصاب في أسفل الظهر، وقد يسبب ألم أيضا في الساق و القدم فتشعر بتتميل او إبر في الساق.

3. Serious spinal pathology (red flags)

Less than 1 in 100 people with low back pain have symptoms that need urgent medical attention. These are known as red flag symptoms.

- You cannot have a pass urine.
- You have numbness around your genitals or bottom.
- You have lost feeling in both of your legs.
- You have weakness in one or both of your legs.
- You have a history of cancer.
- You have lost a lot of weight, with no explanation.
- You have a high temperature (fever) or feel unwell.
-

٣-أمراض العمود الفقري الخطيرة (إشارة حمراء)

١ فقط من كل ١٠٠ شخص يبعانوا من الآلام أسفل الظهر يظهر عليهم أعراض تحتاج الى تدخل طبي سريع, تعرف بأعراض الإشارة الحمراء

- إحساس بالتنميل او فقدان الإحساس حول الأعضاء التناسلية أو القاع.
- فقد الإحساس بالساقين (الأرجل)
- ضعف في الساق.
- ان كان الشخص مصاب بمرض للسرطان.
- فقدان كمية كبيرة من الوزن بدون سبب.
- الإصابة بدرجة حرارة عالية(السخونية).

The doctor will usually ask you and examine you to know which type of back pain you have. If you have weakness or loss of sensation in your legs, or if you have a serious pathology the doctor might talk to you about an intervention.

The doctor might also ask for x-rays and MRI scans or CT scans to better understand the cause of your back pain.

كالعادة سيسألك الطبيب بعض الأسئلة و يقوم بالفحص عليك لمعرفة نوع الألم الذى تعاني منه.. فإذا كنت تعاني من ضعف او فقدان بالشعور بالساقين او الألم متزامن مع إصابتك بمرض خطير..قد تختار الى التدخل الجراحي. قد يطلب منك اشعه عادية او رنين مغنطيسي او اشعه مقطعية لإكتشاف سبب الألم

Most patients have muscular or non specific back pain that can be treated with lifestyle modifications and simple medication.

-اغلب الآلام بتكون الام عضلية و تحتاج فقط الى تعديل بسيط فى اسلوب الحياة وادوية بسيطة.

How to treat muscular or non specific back pain ?

كيف نعالج الآلام العضلية او الآلام الغير محددده فى الظهر؟



1. Lifestyle modifications (تعديلات في اسلوب الحياه)

Keep moving الاستمرار في الحركة

Staying active is the most important way you can help yourself if you have back pain.

Keeping the muscles around the spine strong, will provide more support to the bones and joints and take pressure off them. The more you move, the more the back will keep its natural range of movement.

الاستمرار في النشاط هو اهم الطرق التي تساعد في التخلص من الالام الظهر. الحفاظ على قوة و مرونة العضلات سيقلل الحمل من على العظام.

If you stop being active for a long time, the muscles in your back become weak and you become less fit, and this can make your back pain worse. Not moving can make your back more stiff and painful.

مع قلة الحركة، تضعف العضلات و تكون اقل كفاءه مما يسبب زيادة لالام الظهر.

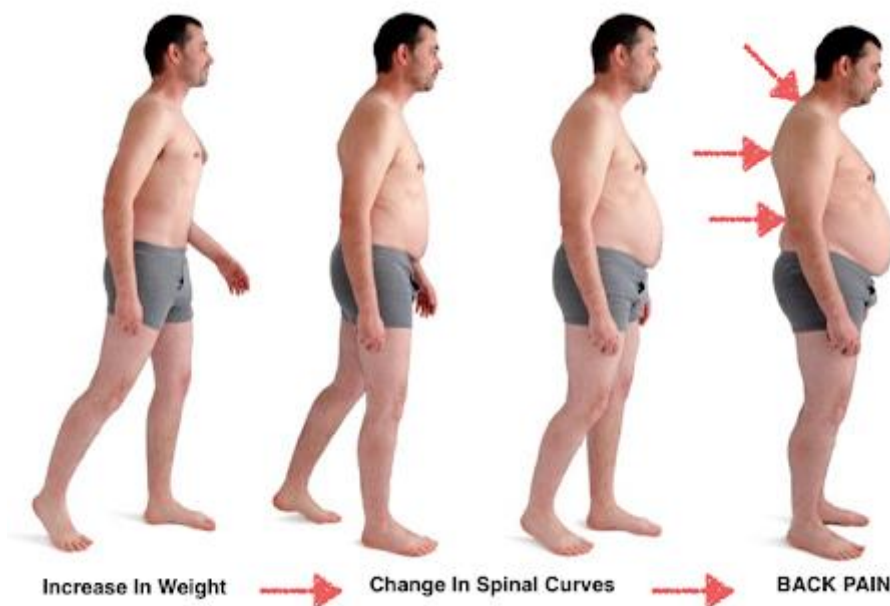
Regular exercise leads to shorter and less frequent episodes of back pain. It also releases chemicals called endorphins, which are the body's natural painkillers. These improve pain and make you feel happier.

الانتظام في التمارين يقلل من الم الظهر عند المجهود، غير انه يجعل الجسم يفرز مادة تسمى بالاندورفين و هي مسكنات طبيعية تسكن الالام وتزود من الاحساس بالسعادة.

Diet and nutrition (التغذية ونظام الاكل)

If you're overweight you should consider changing your diet and doing some regular exercise to help you lose weight, as this will reduce the strain on your back. If you are having trouble loosing weight you should seek advice from a dietitian.

في حالات الوزن الزائد يجب تغيير النظام الغذائي ممارسة الرياضة تساعد على تقليل الوزن و تخفف الضغط على الظهر إن وجدت صعوبة في نقص الوزن، ينصح بالمتابعة مع دكتور تغذية



Heat (السخونة)

Applying a heat pack to the affected area can ease pain and stiffness. You can use a reusable heat pack which you can buy from a pharmacy or use a hot water bottle.

A warm bath or hot shower can have a similar soothing effect

وضع شئ دافئ على المنطقة المؤلمة قد يقلل من الألم والتصلب يمكن استخدام (إربة ماء دافئه) و التي تباع بالصيدلية و يمكن اعادة استخدامها اكثر من مرة..او استخدم زجاجة ماء دافئ، او الاستحمام بماء دافئ.

Posture (الوضعية)

Try to maintain good posture when sitting at home, at work or in the car.

Staying in awkward positions while working or driving, for example, will affect the soft tissues in your back that support your spine, and will increase your pain or your recovery time.

Try to change your posture often, because remaining in the same position for too long can be bad for you.

حاول الحفاظ على وضعية جلوس سليمة سواء فى البيت او العمل او السيارة. الاستمرار على اوضاع جلوس غير سليمة سواء فى العمل او السيارة كتنى الظهر يتعب الانسجة الرخوة اللى تدعم العمود الفقري فيزيد من الم ظهرك ويزود مدة العلاج.

حاول ان تغير وضعية جلوسك لان الثبات على الوضعية الغير سليمة لفترة طويلة قد تؤدى الى الام الظهر.

Lifting correctly (حمل الاثقال بالوضع الصحيح)

Learning to lift correctly may help to prevent further episodes of back pain.

معرفة الوضع الصحيح لحمل الاثقال يساعد من تقليل حدوث الالام للظهر.

Bend your knees when lifting and allow your spine to move as necessary, without twisting it. When doing tasks like carrying shopping, try and split the load between both hands. Keeping the weight close to your body also helps.

انثى ركبتيك عند رفع شئ وحرك العمود الفقري للضرورة فقط بدون اى ثنى للعمود الفقري عند التسوق حاول ان تقسم الحمل على الزراعين..وحافظ على الوزن قريب من جسمك.



Physiotherapy(العلاج الطبيعي)

Physiotherapy can be useful to improve your strength and flexibility. Exercise is one of the most effective treatments for back pain. A physiotherapist can help oversee your exercise programme and recommend specific exercises to help.

العلاج الطبيعي قد يفيد في تحسين قوة العضلات و مرونة الظهر. التمارين من اهم العلاجات الفعالة لالام الظهر. قد يساعدك اخصائى العلاج الطبيعي في متابعة اداء التمارين واعطائك التمارين اللى يحتاجها جسمك للاستشفاء.

Exercises(التمارين الرياضية)


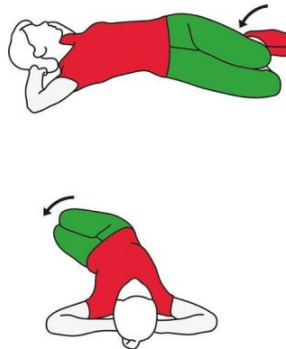
It is important that you start exercises to strengthen your back. Exercises might feel uncomfortable at first, that is ok. Just rest a few minutes after you do your exercises.



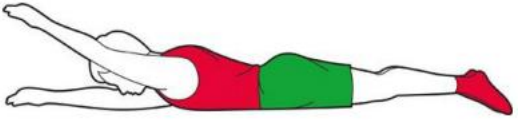
من المهم انك تبدا تمارين لتقوية عضلات ظهرك. قد تكون مجهددة فى الأول، لا تقلق، تمرن لبضع دقائق ثم خذ قسط من الراحة بعد تمرينك.

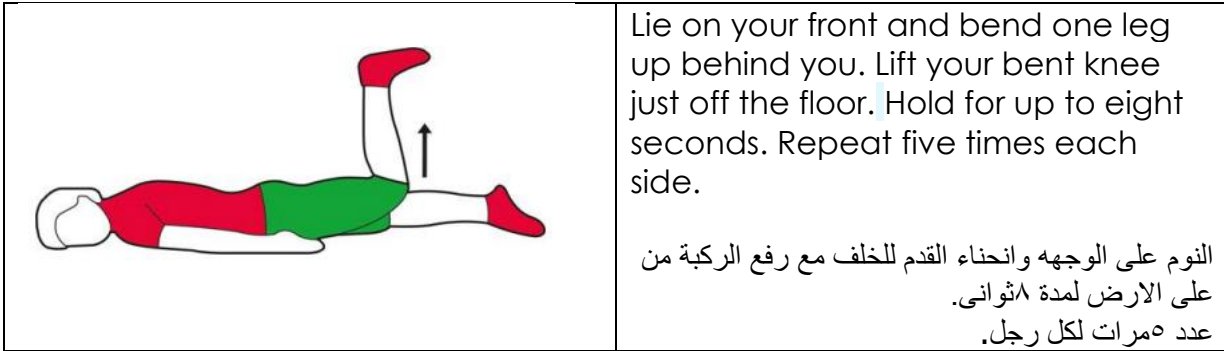
However, do not overdo the exercises, start gently and then increase the frequency and duration as your back starts getting stronger.

لكن لا تفرط في التمارين..ابدء بتمارين بسيطة ثم زد في العدد والوقت تدريجيا. توقف من ممارسة التمرين اذا احسست بالم شديد او احسست بتتميل فى اسفل الساق او قدميك.

Stop them if they cause you severe pain or if they cause pins and needles down your leg.

	<p>Lie down on a flat surface, hands beside you and knees bent. Left your buttocks upwards.</p> <p>استلقى على سطح مستوى و يدك بجانبك قم بثني ركبتيك على ارض وابدء رفع منطقة الارداف لاعلى.</p>
	<p>Lie on your back with your knees bent and your feet together. Roll your knees to one side, keeping your shoulders flat on the bed or floor, and hold for 10 seconds. Roll your knees back to the starting position and then over to the other side and repeat. Do this exercise three times on each side.</p>

	<p>استلقي على ظهرك مع ثني ركبتيك لف ركبتيك اتجاه جانبك ..حافظ على الكتفين متساويين سواء على الارض او السرير اثبت على الوضع لمدة ١٠ ثواني ورجع رجلك ووجهها للجانب الثاني كررها ٣ مرات لكل جانب</p>
	<p>Lie on your back, with your knees bent and feet flat on the floor or bed. Bring one knee up and use your hands to pull it gently towards your chest. Hold the leg in position for five seconds and then relax. Repeat this exercise with the other knee. Do the exercise five times on each side</p> <p>نام على ظهرك مع ثني الركبتين ورجلك على الارض او السرير ارفع رجل واحدة وابدء بايديك بضمها لصدرك واثبت على الوضع لمدة ٥ ثواني ..استريح وكررها مع الرجل الثانية كرر التمرين ٥ مرات لكل رجل</p>
	<p>Kneel on all fours with your back straight. Tighten your stomach. Keeping your back in this position, raise one arm in front of you and hold for 10 seconds. Try to keep your pelvis level and don't rotate your body. Repeat 10 times each side.</p> <p>الركوع على الاربعه وظهرك مستقيم شد بطنك وحافظ على استقامه ظهرك وارفع ذراعك امامك لمدة ١٠ ثواني مع الحفاظ على وضع الحوض كما في الصورة كررها ١٠ مرات لكل ذراع</p>
	<p>Lie on your stomach with your back in a neutral position. Tense the muscles in your lower stomach and raise one arm upwards. Hold this position for five seconds and then relax your arm. Repeat this exercise 10 times with each arm.</p> <p>النوم على البطن مع رف الرجل بشكل مستقيم مع الجسم ارفع ذراعك لمدة ٥ ثواني ثم ارخي ذراعك. كرر التمرين ١٠ مرات لكل ذراع.</p>



Medical treatment (العلاج الدوائي)

١-Painkillers(المسكنات)

Simple [painkillers](#) such as paracetamol may help to reduce symptoms and allow you to continue with your everyday activities. You should use them as and when you need them but it's best to take them before the pain becomes very bad. It's important that you take them regularly and at the recommended dose, especially when you're having a flare-up of your back pain.

The doctor may prescribe stronger pain killers if needed.

- المسكنات البسيطة مثل (براستامول) قد تحسن من الألم ويستحسن اخذ الدواء في مراحل الألم الأولى وبجرعه مظلوبة خصوصا مع الآلام الظهر.
في حالة الألم الشديد قد يصف الدكتور مسكنات أقوى.

٢-Muscle relaxants (بساط العضلات)

The doctor may prescribe muscle relaxants if needed. Take care they may meek you feel sleepy or drowsy. Try taking them at bed time first and see how your body reacts to it.

قد يصف الدكتور باسط للعضلات ..يفضل أخذ جرعه الباسط للعضلات ليلاً لأنه يصيب الجسم بالكسل أو النعاس

٣-Gabapentin/pregabalin (غابابنتين|بريغابالين)

Gabapentin and pregabalin aren't usually given as a first-line treatment for 'ordinary' back pain. Only take them if your doctor has prescribed them.

هذه الأدوية ليسوا الأختيار الأول في الآلام الظهر...الا عن طريق ترشيح من الطبيب فقط.

Although they might not help much with back pain, they may help sciatica by reducing irritation of the nerves. They may need to be taken for six weeks to begin with, and sometimes longer.

They can make you feel sleepy or drowsy, and in some cases they might cause insomnia. You need to try them first to see how your body will react to them. If they make you sleepy then take them at night time, if they cause insomnia then take them in the morning.

If they cause you too much side effects, then they might not be suitable for you.

على الرغم من كونها أدوية غير فعالة لآلام الظهر إلا أنها فعالة في حالات أخرى كعرق النسا عن طريق التهديته من التهاب الأعصاب. تأخذ كجرعه مبدئية ٦ اسابيع واحيانا اكثر. من الأدوية المسببه للكسل والنعاس فينصح بأخذها في معاد النوم وتقف الجرعه في حاله ظهور أعراض جانبية.

٤- Injections (الحقن)

Sometimes injections are useful for back pain or sciatica which is more severe or if the usual treatments like [physiotherapy](#) and [painkillers](#) aren't working well enough. For sciatica, these injections are called epidurals, and involve an injection of a steroid, which is a strong anti-inflammatory medicine, and anaesthetic, near the spine or through the tailbone, to try and help with pain from a 'trapped' nerve root.

في بعض الأحيان يكون الحقن حول الاعصاب مفيد لآلام الظهر وعرق النسا الحاد في حاله أن العلاج الطبيعي والمسكنات لم تأتي بالنتيجة المرادة.

سurgery (الجراحة)

Sometimes an operation is needed for spinal stenosis or for severe sciatica to free the nerve, although most doctors would recommend trying other measures first, including medication, [physiotherapy](#) or injections.

Urgent surgery may be needed if you lose bladder or bowel control or the use of your legs.

في بعض الأحيان نضطر للجراحة في حالات ضيق العمود الفقري او الضغط على الاعصاب. في حالات أخرى يلزم الأمر للتدخل الجراحي العاجل في حالات فقد التحكم في المثانة او الأمعاء أو ضعف بالساقين.

Walid A Elnahal

MD, FRCS, EBOT

Asst. Prof of Orthopaedics, Cairo University

Young adult hip surgery fellow, Royal Orthopaedic Hospital

Pelvic Trauma and Arthroplasty Fellow, Bristol, UK

Fellow of the Royal College of Surgeons

د. وليد أشرف النحال

استاذ مساعد جراحه العظام ، كلية الطب - جامعه القاهره

زميل مناظير وجراحات مفصل الحوض في سن الشباب

بالمستشفى الملكيه بالمملكة المتحده

زميل كسور الحوض و المفاصل الصناعيه بمستشفى بريستول

بالمملكه المتحده

زميل الكليه الملكيه لجراحه العظام