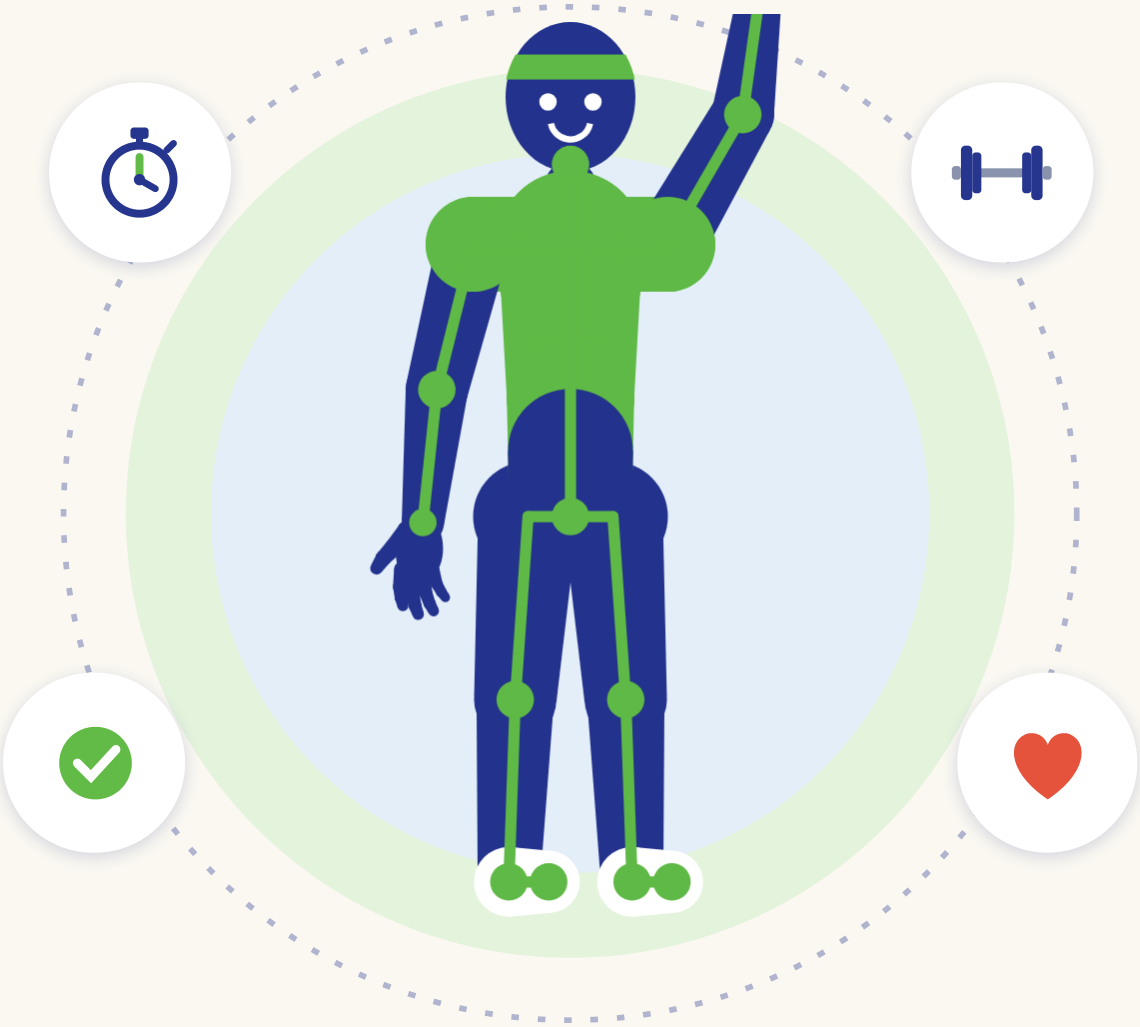
Ter Aar · Boskoop · Nieuwkoop · عيادة العلاج الطبيعي

تغلّب على آلام الظهر مع Toppie

هل تعاني من ألم أسفل الظهر؟ اكتشف سبب الألم وما يمكنك فعله بنفسك.
مع شرح وتمارين من أخصائيي العلاج الطبيعي في Fysio Topfit.



الفهم · الحركة · القوة · الوقاية

ماذا يوجد في هذا الكتاب؟

يصاب الجميع تقريبًا بألم الظهر مرة ما. غالبًا لا يوجد سبب خطير ويزول الألم من تلقاء نفسه. يساعدك هذا الكتاب على البدء.

1 لماذا يؤلمني ظهري؟ ص. 3
2 كيف يسير ألم الظهر الحاد ص. 4
3 خرافات وحقائق ص. 5
4 تمارين لظهرك ص. 6
5 ألم الظهر في الحياة اليومية ص. 7
6 متى تطلب المساعدة؟ ص. 8
7 خطتي ص. 9

نصيحة أحضر هذا الكتاب إلى موعدك في Fysio Topfit. وهكذا نرى معًا ما هو مهم لك.

لماذا يؤلمني ظهري؟

لدى 9 من كل 10 أشخاص لا يوجد سبب واضح. يسمى ذلك ألم الظهر غير النوعي.



1 **حساس وليس مكسورًا**
العضلات والمفاصل والأعصاب أصبحت حساسة أكثر مؤقتًا.

2 **نظام إنذار**
الألم تحذير من جهازك العصبي، وليس علامة على ضرر.

3 **مؤثرات**
قلة النوم والتوتر وقلة الحركة تزيد الألم.

4 **امتداد الألم**
قد يمتد الألم إلى الأرداف أو الساق.

صورة أشعة أو رنين؟

غالبًا غير ضرورية. التغيرات تظهر أيضًا لدى أشخاص بلا ألم.

انزلاق غضروفي؟

الانزلاق الغضروفي أيضًا يتعافى غالبًا من تلقاء نفسه خلال 6 إلى 12 أسبوعًا.

تذكّر ظهرك قوي. الألم لا يعني أن شيئًا ما مكسور.

كيف يسير ألم الظهر الحاد

في ألم الظهر الحاد، قليل من الصبر هو أفضل دواء.

متى	ماذا تتوقع؟
اليوم 1-3	غالبًا الأكثر ألمًا. الحركة الهادئة تساعد على تخفيف الألم.
من أسبوع إلى 10 أيام	غالبًا أفضل بوضوح. ما زلت تتألم كثيرًا؟ احجز موعدًا.
الأسبوع 6	معظم الناس يعودون لفعل كل شيء تقريبًا.
بعد 3 أشهر	ما زلت تتألم كثيرًا؟ نبحث معًا عمّا يبطئ التعافي.

ما الذي يساعد في الأيام الأولى؟

ابقَ متحركًا، وامشِ مسافات قصيرة، وتناول مسكنًا عند الحاجة، واستمر في العمل إن استطعت.

أكثر من 6 أسابيع؟

عندها غالبًا يلعب النوم والتوتر والخوف من الحركة دورًا. نحن نساعدك في ذلك.

تذكّر حتى إذا عاد الألم، فهو مزعج لكنه ليس خطيرًا.

خرافات وحقائق

تنتشر قصص كثيرة عن ألم الظهر.

خرافة
عند ألم الظهر يجب أن تستلقي.

حقيقة
الراحة في السرير تبطئ التعافي.

خرافة
هناك فقرة منزاحة.

حقيقة
الفقرات لا تخرج من مكانها بسهولة.

خرافة
الرفع بظهر مقوّس خطير.

حقيقة
ظهرك يستطيع الانحناء. زِد الأحمال الثقيلة تدريجيًا.

خرافة
الوضعية الجيدة تمنع ألم الظهر.

حقيقة
تغيير الوضعية أهم من وضعية واحدة مثالية.

تذكّر الحركة هي أفضل دواء لظهرك.

تمارين لظهرك

قم بهذه التمارين كل يوم، 10 مرات بهدوء.

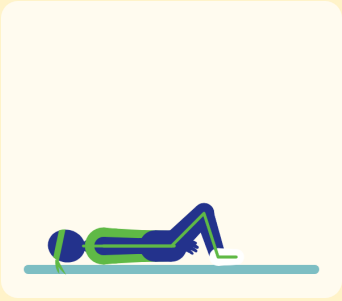
شاهد الفيديوهات

تمارين مع TOPPIE



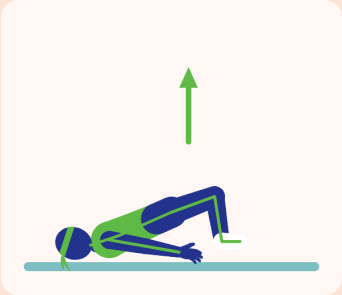
1. تقويس الظهر وتقعيره

على اليدين والركبتين: قوّس ظهرك ثم قعّره بالتناوب.



2. الركبتان إلى الصدر

على ظهرك: اسحب ركبة واحدة أو الاثنتين نحوك بهدوء.



3. الجسر

ارفع أردافك ثم انزل ببطء.

المشي

كل يوم بضع مسافات قصيرة.

لاحقًا

ابنِ القوة: القرفصاء، الرفع، اللياقة.

تذكّر قليل من الألم أثناء الحركة أمر مسموح.

ألم الظهر
في الحياة اليومية

هكذا تبقى متحركًا دون تجاوز حدودك.



نصيحة من TOPPIE

القليل كثيرًا أفضل من الكثير مرة واحدة.

العمل

استمر في العمل، مع تعديل إذا لزم. هذا يساعد على التعافي.

الجلوس

قف قليلًا كل نصف ساعة.

الرفع

قريبًا من الجسم، مع ثني الركبتين إن كان ذلك مريحًا.

النوم

ابحث عن وضعية مريحة، مثلًا وسادة بين الركبتين.

المسكنات

مسموحة، لكي تستطيع مواصلة الحركة.

التوتر

الاسترخاء والنوم يخففان الألم.

نصيحة اقرأ أيضًا «فهم الألم مع Toppie».

متى تطلب المساعدة؟

معظم آلام الظهر يمكنك التعامل معها بنفسك.

أخضر: يتحسن كل أسبوع

استمر وابقَ متحركًا.

برتقالي: احجز موعدًا

بعد أسبوع إلى 10 أيام ما زال الألم شديدًا، أو تخاف من الحركة.

أحمر: اتصل بطبيبك العام فورًا

صعوبة في التبول أو التبرز، خدر في منطقة المقعدة، ضعف في الساق، حمى.

بدون إحالة

يمكنك حجز موعد مباشرة في Fysio Topfit.

التعويض

راجع fysiotopfit.nl/vergoedingswijzer.

تذكّر مترددًا؟ الاتصال مرة زائدة أفضل.

خطتي

املأ مع أخصائي العلاج الطبيعي ما ستفعله.

الأسبوع	ماذا أفعل؟	كيف سار الأمر؟
الأسبوع 1-2		
الأسبوع 3-4		
الأسبوع 5-8		
الأسبوع 9-12		
بعد ذلك		

هدفي (ماذا أريد أن أستطيع فعله مجددًا؟)

.....

.....

نصيحة الهدف الواضح يساعدك على الاستمرار.

Fysio Topfit

العلاج الطبيعي في Ter Aar وBoskoop وNieuwkoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
TP Nieuwkoop 2421



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
PD Boskoop 2771



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
AA Ter Aar 2461

الهاتف 0514000-085

البريد الإلكتروني blijftopfit@fysiotopfit.nl

الموقع الإلكتروني fysiotopfit.nl

فيديوهات التمارين topfitmettoppie.nl

هذا الكتاب شرح مكمّل لعلاجك. ولا يغني عن النصيحة الشخصية. إذا كنت مترددًا أو ازدادت الشكوى، فاتصل بـ Fysio Topfit أو بطبيبك العام.

© Fysio Topfit · تغلّب على آلام الظهر