



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

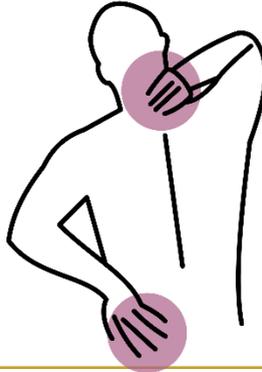
مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

العلاج الطبيعي لآلام

الظهر

Physiotherapy for

Back Pain



كم من الوقت سيستغرق العلاج الطبيعي لمعالجة آلام الظهر؟

مدة العلاج:

- المعاينة المبدئية: ٣. إلى ٦. دقيقة
- جلسات المتابعة: عادة ٣. - ٤٥ دقيقة لكل منهما

عدد الجلسات:

- الحالات البسيطة: ١-٣ جلسات قد تكون كافية.
- الأمراض المزمنة: قد تكون هناك حاجة إلى دورة علاجية أطول، تتراوح عادة من ٤ إلى ١٢ جلسة اعتمادًا على شدة العلاج والاستجابة له .



كم من الوقت سيستغرق العلاج الطبيعي لمعالجة

آلام الظهر؟

أخصائي العلاج الطبيعي هو المسؤول عن تصميم خطة العلاج بشكل يكون مبني على الاحتياجات الفردية لكل مريض، والهدف هو مساعدة المريض على التعافي بأسرع وأفضل طريقة ممكنة.

من يمكنه الاستفادة من العلاج الطبيعي؟

🚩 أصحاب الإصابات السابقة: إذا كنت قد تعرضت لإصابات سابقة حيث تشعر بالألم أو عدم الراحة.

🚩 الذين يعانون من الألم المزمن: إذا كنت تعاني من الألم الناتج عن المشي لمسافات طويلة أو رفع الأحمال الثقيلة أو السفر لساعات طويلة.



من يمكنه الاستفادة من العلاج الطبيعي؟

✚ **كشكل من أشكال العلاج الوقائية:** إذا كنت ترغب في منع الإصابات المستقبلية والحفاظ على حالة بدنية ممتازة مع مستوى لياقة عالي.

✚ **إعادة التأهيل بعد العمليات الجراحية:** إذا خضعت لعملية جراحية وتحتاج إلى استعادة الوظيفة الكاملة للأجزاء التي تعرضت للتغيير من التدخل العلاجي.

بغض النظر عن الحالة البدنية أو مستوى اللياقة يبقى العلاج الطبيعي خيار ممتاز لتعزيز القوة والمدى الحركي مما يضمن تحسين جودة الحياة للمريض.



ما الفرق بين العلاج الطبيعي في المنزل والعلاج الطبيعي في منشأة متخصصة؟

❖ العلاج الطبيعي في المنزل:

○ الراحة: تُعقد الجلسات في موقعك، مما يوفر الوقت والسفر.

○ الاهتمام الشخصي: جلسات فردية مصممة لتناسب بيئتك وروتينك اليومي.

○ جدولة مرنة: من الأسهل ملاءمة جدول سفرك المزدحم.



ما الفرق بين العلاج الطبيعي في المنزل والعلاج الطبيعي في منشأة متخصصة؟

❖ العلاج الطبيعي في منشأة:

- **معدات متخصصة:** الوصول إلى أدوات وتقنيات متقدمة للتشخيص والعلاج.
- **مجموعة متنوعة من المعالجين:** القدرة على استشارة المتخصصين في مجالات مختلفة من العلاج الطبيعي بسبب كون الجلسات في منشأة من المرجح أن تضم العديد من المعالجين الطبيعيين الذين يختلفون في مستويات الخبرة لتحسين التجربة.
- **بيئة منظمة:** قد توفر البيئة الأكثر رسمية مجموعة أوسع من خيارات العلاج ومستوى أكثر اتساقًا من الرعاية.
- **العلاج الذي يستخدم التيار الكهربائي.**

ما هو العلاج باستخدام التيار الكهربائي؟

العلاج بعض أمراض الجسم بما في ذلك الألم المزمن وتقلص العضلات واستعادة الأنسجة التالفة.

ماهي فوائد العلاج باستخدام التيار الكهربائي؟

تحفيز تقلص العضلات (مفيد في الحالات التي يحدث فيها خلل في العضلات أو انخفاض في قوتها بسبب المرض أو الإصابات في عملية العلاج الطبيعي)

- إدارة الألم
- زيادة الدورة الدموية
- تعزيز إصلاح الأنسجة
- تقليل الالتهابات
- تحسين حركة المفاصل

المصادر والمراجع:

Mayo Clinic, Advocate Health Car, spine-health.com, uptodate-com.library.iau.edu.sa and Physical risk factors for neck pain.

Scandinavian journal of work, environment & health

جميع الصور التوضيحية من canva.com

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل استشاريي قسم طب جراحة المخ والأعصاب بمستشفى الملك فهد الجامعي بالخبر.

قسم طب جراحة المخ والأعصاب
وحدة التوعية الصحية
IAU-24-614



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University