

# طرق لتخفيف آلام الظهر

إذا كانت عبارة "ظهري يؤلمني!" هي جزءاً منتظماً من حياتك، فأنت لست وحدك، جرب هذه الطرق البسيطة لتخفيف الأوجاع وأبعدها عن طريقك إلى الأبد.

▪ الحركة هي مهمة جداً

إحدى الطرق الأكثر فعالية لمنع آلام الظهر من العودة هي عبر الحفاظ على ممارسة رياضة روتينية منتظمة. بيّنت الدراسات أن الناس الذين كان يؤلمهم ظهركم وشاركوا في 3 ساعات من التمرينات في الأسبوع، ومارسوا الرياضة في المنزل، هم أقل عرضة لمخاطر آلام في العام المقبل بنسبة 45%. فممارسة الرياضة تقوي العضلات التي تدعم الظهر، وتقلل الاكتئاب، ومشاكل النوم، والتعب، التي يمكن أن تساهم في التسبب في آلام الظهر.

▪ فكر بإيجابية

عندما تكون الحياة مُجهدة، قد تقوم باستيعاب قلقك وتشتد عضلاتك. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى نوبات من آلام أسفل الظهر أو جعل الآلام الحالية أسوأ. عندما تشعر بالمزيد من الألم، على الأرجح ستتوقف عن ممارسة النشاطات، مما سيخلق دورة من الصُّعب كسرّها. لذلك فمن المهم معرفة ما سيساعد في تشتيت تفكيرك عن المشاكل وما سيساهم في استرخائك، مثل الاستماع إلى بعض الموسيقى الكلاسيكية. في المستقبل، عندما تتحول أفكارك إلى سلبية، استخدم الخدعة الأفضل لك في المُساهمة براحتك.

▪ استمع إلى الموسيقى

تصدر الموسيقى هرمونات الشعور الجيد ويمكن أيضاً أن تؤدي إلى الاستجابات العاطفية التي تمنح الدماغ القدرة على إخفاء الألم. في الواقع، ذكرت البحوث بأن الذين يعانون من الألم المزمن قد لاحظوا انخفاضاً بنسبة 21% في الخفقان بعد سبعة أيام من الاستماع لساعة واحدة من الأغاني الهادئة. وكلما أحببت الأغنية، وكلما كانت الفائدة أكبر. اختر الموسيقى التي تهدئك، واستمع إليها.

▪ مارس تمارين التمديد

الانحناء أمام الهاتف الذكي أو الكمبيوتر قد يُفسد ظهرك، وبذلك قد

تتشدد العضلات والأربطة على طول عنقك، ويحتمل أن تؤثر في الأقراص في العمود الفقري. أوقف الألم الناتج عن الوضعية الخاطئة عن طريق إرجاع رأسك ببطء إلى الوراء، إلى الأمام وإلى كل جانب ثلاث مرات في اليوم.