



PATIENT
EDUCATION

Back Pain

patienteducation@aub.edu.lb

www.aubmc.org



AUBMC

AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER

المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

Our lives are dedicated to yours

What is back pain?

Back pain can be felt anywhere through your spine from your neck to your hips. It can result from different causes. The pain can vary in intensity from mild to severe. It can start suddenly or progress slowly. It can be intermittent or persistent. Back pain can be acute (short term) lasting from a few days to a few weeks. Less commonly, it can be chronic (long term) lasting for three months or more.

What causes back pain?

- **Sprain and strain:** A sprain is the stretching or tearing of ligaments, which are the bands that connect one bone to another. Whereas a strain is the stretching or tearing of a muscle or tendon, which is the cord connecting a bone to a muscle. They can result from heavy lifting, overstretching, lifting an object improperly, etc.
- **Traumatic injury:** An injury due to an accident, fall, etc.
- **Degenerative disc disease:** A condition in which the spinal discs wear out with advanced age. A disc is the soft pad located between each vertebrae in the spine.
- **Herniated or ruptured discs:** A condition in which the discs bulge outward or rupture.
- **Sciatica:** A condition that occurs due to the compression of the sciatic nerve (large nerve extending from the lower spine to the back of the leg to the toes).
- **Osteoarthritis:** An inflammatory chronic disease that can affect the spine.
- **Spinal stenosis:** A condition characterized by narrowing of the space around the spinal cord.
- **Spondylolisthesis:** A condition during which a vertebra slips out of place.
- **Abnormal spinal curvature:** Such as scoliosis (sideways curvature of the spine), lordosis (excessive inward curvature of the spine), etc.
- **Fractures of the vertebrae:** Fractures may develop due to different causes including osteoporosis. Osteoporosis is a disease that weakens the bones and makes them more likely to fracture after a simple fall or bump.
- **Infections:** Some infections might involve the vertebrae, discs, sacroiliac joint (joint connecting the back to the pelvis), etc.
- **Tumors:** Some tumors might start in the back while others might spread to the back.
- **Non-spinal causes:** These include kidney stones, abdominal aortic aneurysms (enlargement of the abdominal aorta which is the main artery that supplies blood to the body), etc.

What are the symptoms of back pain?

Symptoms of back pain vary from one person to another. They include:

- Stabbing pain
- Muscle pain
- Pain radiating to the lower extremities
- Pain that gets worse when moving such as sitting, bending, lifting, standing, or walking

How is back pain diagnosed?

Your doctor will ask you questions about your medical history and examine your back. He/she may request one or more of these tests to determine the cause of your pain.

- **X-ray:** An imaging test that produces images of the bones in your back.
- **Computed tomography (CT) scan:** An imaging test that produces detailed three dimensional images of your back from different angles. It is more detailed than the X-ray. **Please refer to the “Computed Tomography Scan” handout for more information.**
- **Magnetic resonance imaging (MRI):** An imaging test that produces more detailed images of structures inside your back by using radio waves and a magnetic field. **Please refer to the “Magnetic Resonance Imaging” handout for more information.**
- **Bone scintigraphy:** An imaging test that produces images of the bones to look for bone damages or tumors. It is done by using radioactive material. **Please refer to the “Bone Scintigraphy” handout for more information.**
- **Electromyography (EMG):** A test that measures the electrical activity of nerves and muscles. **Please refer to the “Electromyography” handout for more information.**
- **Blood test:** A test that can help detect any infection or other conditions that may be causing your pain.

What are the treatment options for back pain?

Treatment options for back pain vary depending on whether your pain is acute or chronic, its cause, and severity.

- **Medications:** Your doctor may prescribe one or more medications to relieve your pain. They include:
 - Over the counter painkillers: Such as acetaminophen or nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs) such as ibuprofen.
 - Topical painkillers: Creams, gels, etc. that can be applied on the skin over the painful area.
 - Opioids: Medications that treat moderate to severe pain. They include codeine, morphine, etc.
 - Injections: Local anesthetics, steroids, or botulinum toxin injections in the affected painful tissue or joint may help relieve your pain.
- **Physical therapy:** Your doctor may recommend physical therapy since it helps in strengthening the muscles of your back, improving your mobility and flexibility, etc. It includes several treatments such as muscle-release exercises, electrical stimulation, etc.
- **Surgery:** Your doctor may recommend a surgical procedure when other treatments fail to relieve pain from serious musculoskeletal injuries or nerve compressions.

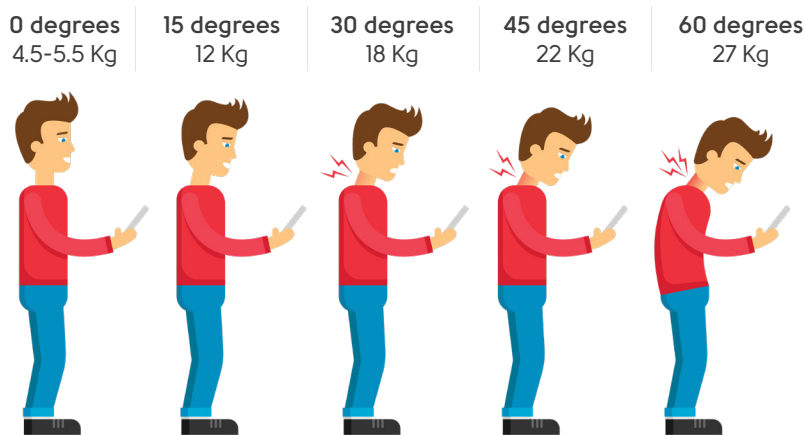
How can I prevent having back pain?

There are many lifestyle changes you can adopt to keep your back healthy and prevent having back pain.

- Perform exercises that strengthen the muscles of your back and abdomen and support your spine such as swimming, walking, etc.
- Use good posture (such as standing straight without slouching and keeping your feet shoulder-width apart) to relieve pressure on your lower back.
- Try to avoid bending your head when using your phone or tablet to prevent pressure on your spine. Raise your phone or tablet to the level of your eyes instead.
- Avoid sitting for long periods of time.
- Avoid heavy lifting. If you have to lift an object:
 - Keep your back straight
 - Bend at the knees
 - Bring yourself up with your hips and legs
 - Hold the object close to your chest no matter how light it may be
- Maintain a healthy weight to prevent pressure on the muscles of your back.

- Quit smoking. Smoking increases the risk of back pain and affects your back in the following ways:
 - It decreases the blood flow to your spine.
 - It causes muscle weakness in the back area which leads to chronic back pain.
 - It helps in increasing the cartilage friction leading to pain.
 - It may lead to the failure of spinal surgeries because it prevents the bones from healing.
 - It increases the brain's sensitivity to pain which increases back pain symptoms.
 - It decreases bone density leading to an increase in the risk of osteoporosis at an early age.

HOW IS THE SMARTPHONE DAMAGING YOUR NECK



When should I contact my doctor?

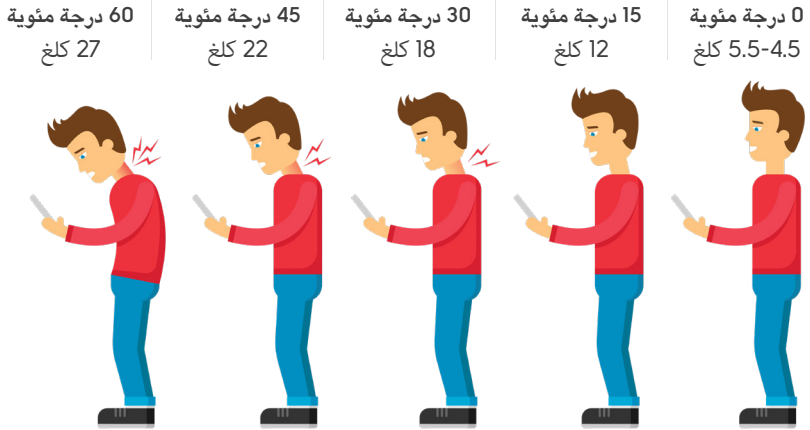
Contact your doctor immediately if you experience:

- Back pain that does not improve with rest or wakes you up from sleep
- Back pain that occurs after an injury to your back or fall
- Back pain that is accompanied with:
 - Numbness or weakness in the legs
 - Unexplained weight loss
 - Fever
 - Loss of bladder or bowel control

This educational material provides general information only. It does not constitute medical advice. Consult your health care provider to determine whether the information applies to you.

- قد يؤدي إلى فشل عمليات العمود الفقري لأنه يمنع العظام من الالتحام.
- يزيد حساسية الدماغ للألم مما يزيد أعراض آلام الظهر.
- يحد من كثافة العظام مما يؤدي إلى زيادة خطر هشاشة العظام (osteoporosis) في سن مبكرة.

كيف يلحق الهاتف الذكي الضرر برقبتك



متى يجب الإتصال بالطبيب؟

- إتصل بطبيبك على الفور في حال اختبرت:
- آلام في الظهر لا تتحسن مع الراحة أو آلام توقظك من النوم
 - آلام في الظهر تشعر بها بعد إصابة في ظهرك أو بعد سقوط
 - آلام في الظهر تترافق مع:
 - تنميل أو ضعف في الرجلين
 - خسارة وزن غير مبررة
 - حرارة
 - عدم القدرة على السيطرة على المثانة أو الأمعاء

يحتوي هذا المستند على معلومات عامة لا تشكل نصائح طبية بأي شكل من الأشكال. إستشر المسؤول عن رعايتك الصحية لمعرفة ما إذا كانت المعلومات الواردة هنا تنطبق عليك.

ما هي خيارات علاج آلام الظهر؟

- تختلف خيارات علاج آلام الظهر بحسب ما إذا كان الألم حاداً أو مزمناً، سببه، وشدته.
- الأدوية:** قد يصف لك الطبيب دواءً أو أكثر للتخفيف من الألم. تشمل هذه الأدوية ما يلي:
 - المسكنات المتاحة من دون وصفة طبية (over the counter painkillers): مثل الأسيتامينوفين (acetaminophen) أو مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (nonsteroidal anti-inflammatory drugs, NSAIDs) مثل الإيبوبروفين (ibuprofen).
 - المسكنات الموضعية: تشمل الكريمات، الجل، إلخ. وهي توضع على المنطقة المؤلمة.
 - الأفيونات: هي أدوية تعالج الآلام المتوسطة إلى الشديدة وتشمل الكوديين، المورفين، إلخ.
 - الحقن: تشمل حقن التخدير الموضعي، الستيرويد، أو توكسين البوتولينوم (botulinum toxin) في الأنسجة المؤلمة أو المفصل. قد تساعد هذه الحقن على تخفيف الألم.
- العلاج الفيزيائي:** قد يوصي طبيبك بإجراء علاج فيزيائي لأنه يساعد على تقوية عضلات ظهرك، تحسين حركة عضلاتك ومرونتها، إلخ. يشمل العلاج الفيزيائي علاجات مختلفة مثل تمارين العضلات، التحفيز الكهربائي، إلخ.
- الجراحة:** قد يوصي طبيبك بإجراء عملية جراحية حين تفشل العلاجات الأخرى من تخفيف الآلام الناتجة عن إصابات عضلية هيكلية خطيرة أو انضغاط العصب.

كيف يمكنني الوقاية من آلام الظهر؟

- هناك تغيرات كثيرة في نمط الحياة يمكنك اتباعها للحفاظ على صحة ظهرك والوقاية من آلام الظهر.
- مارس تمارين رياضية تقوّي عضلات ظهرك وبطنك وتدعم العمود الفقري مثل السباحة، المشي، إلخ.
- إستخدم وضعية جيدة (مثل الوقوف بشكل مستقيم دون التراخي والحفاظ على قدميك متباعدة بين عرض كتفك) لتخفيف الضغط عن أسفل ظهرك.
- حاول تجنب ثني رأسك عند استخدام هاتفك أو جهاز التابلت (tablet) لتفادي أي ضغط على العمود الفقري. بدلاً من ذلك، ارفع هاتفك أو جهاز التابلت إلى مستوى عينيك.
- تجنب الجلوس لفترات طويلة.
- تجنب رفع الأعباء الثقيلة. وإذا كان عليك رفع غرض:
 - حافظ على ظهرك مستقيماً
 - إنحن على مستوى الركبتين
 - إدفع نفسك للوقوف بوركك ورجليك
 - إحمل الغرض قريباً من صدرك مهما كان خفيفاً
- حافظ على وزن صحي لتفادي الضغط على عضلات ظهرك.
- توقف عن التدخين. فالتدخين يزيد من خطر آلام الظهر ويؤثر على ظهرك بعدة طرق:
 - يحد من تدفق الدم إلى العمود الفقري.
 - يسبب ضعف في عضلات منطقة الظهر مما يؤدي إلى آلام ظهر مزمنة.
 - يساعد في زيادة الإحتكاكات في الغضاريف مما يؤدي إلى الألم.

ما هي أعراض آلام الظهر؟

قد تختلف أعراض آلام الظهر من شخص إلى آخر. وهي تشمل ما يلي:

- آلام حادة
- آلام في العضلات
- آلام تمتد إلى الأطراف السفلية
- آلام تسوء مع الحركة مثل الجلوس، الانحناء، الوقوف، أو المشي

كيف يتم تشخيص آلام الظهر؟

سيقوم الطبيب بطرح أسئلة حول تاريخك الطبي، وسيقوم بفحص ظهرك، وقد يطلب منك إجراء إحدى هذه الاختبارات أو أكثر لتحديد سبب الألم.

- **صورة بالأشعة السينية (X-ray):** هي فحص تصويري يتيح لك الحصول على صور للعظام في ظهرك.
- **تصوير طبقي محوري (computed tomography, CT scan):** هو فحص تصويري يتيح لك الحصول على صور مفصلة ثلاثية الأبعاد لظهرك من زوايا مختلفة. وهو أكثر تفصيلاً من التصوير بالأشعة السينية. **الرجاء مراجعة دليل "التصوير الطبقي المحوري" للمزيد من المعلومات.**
- **تصوير بالرنين المغناطيسي (magnetic resonance imaging, MRI):** هو فحص تصويري يتيح لك تكوين صور أكثر تفصيلاً للهياكل في ظهرك عبر استخدام موجات راديو لاسلكية مع حقل مغناطيسي. **الرجاء مراجعة دليل "التصوير بالرنين المغناطيسي" للمزيد من المعلومات.**
- **تصوير ومضاني للعظم (bone scintigraphy):** هو فحص تصويري يتيح لك الحصول على صور للعظام تساعد في البحث عن أضرار أو أورام في العظام عبر استخدام دواء مشع. **الرجاء مراجعة دليل "التصوير الومضاني للعظم" للمزيد من المعلومات.**
- **تخطيط كهربائي للعضل (electromyography, EMG):** هو اختبار يُستخدم لقياس النشاط الكهربائي للأعصاب والعضلات. **الرجاء مراجعة دليل "التخطيط الكهربائي للعضل" للمزيد من المعلومات.**
- **فحص دم:** هو فحص يمكن أن يساعد على تحديد وجود التهاب أو حالات أخرى قد تتسبب بالألم.

ما هي آلام الظهر؟

يمكن أن تشعر بآلام الظهر في أي جزء من العمود الفقري امتداداً من العنق إلى الوركين. يمكن أن تنتج هذه الآلام عن أسباب مختلفة ويمكن أن تتراوح حدتها من الخفيفة إلى الشديدة. كما يمكن لهذه الآلام أن تبدأ فجأة أو تتطور ببطء وأن تكون متقطعة أو مستمرة. في بعض الحالات، تكون آلام الظهر حادة (قصيرة الأمد) تستمر من عدة أيام إلى عدة أسابيع. وفي حالات أخرى، تكون مزمنة (طويلة الأمد) تستمر لثلاثة أشهر أو أكثر، ولكن ذلك أقل شيوعاً.

ما هي أسباب آلام الظهر؟

- **إلتواء وتمزق:** الإلتواء هو شد الأربطة أو تمزقها، والأربطة هي شرائط تصل عظمة بأخرى. بينما التمزق هو شد عضلة أو وتر، أو تمزقها، والوتر هو الحبل الذي يصل عظمة بعضلة. يمكن أن تنتج هاتان الحالتان عن رفع أغراض ثقيلة، أو عند التمدد لمسافة كبيرة بشكل غير معتاد أو مفاجئ، أو في حال تم رفع غرض ما بطريقة غير صحيحة، إلخ.
- **إصابة:** هي إصابة ناتجة عن حادث، سقوط، إلخ.
- **داء القرص التنكسي (degenerative disc disease):** هو حالة تتآكل خلالها أقراص العمود الفقري مع تقدم العمر. القرص هو وسادة لينة موجودة بين كل فقرات العمود الفقري.
- **انفتاق أو تمزق الأقراص (herniated or ruptured discs):** هي حالة تنتفخ خلالها الأقراص إلى الخارج أو تتمزق.
- **عرق النسا (sciatica):** هي حالة يسببها الضغط على العصب الوركي (عصب كبير يمتد من أسفل العمود الفقري إلى الجهة الخلفية من الرجلين إلى الأصابع).
- **إلتهاب المفاصل التنكسي (osteoarthritis):** هو مرض التهابي مزمن يمكن أن يلحق الضرر بالعمود الفقري.
- **تضييق القناة الشوكية (spinal stenosis):** هو حالة تضيق فيها المساحة حول الحبل الشوكي.
- **إنزلاق الفقرات (spondylolisthesis):** هي حالة تنزلق فيها فقرة من فقرات العمود الفقري خارج مكانها.
- **إنحناءات غير طبيعية في العمود الفقري:** مثل الجنف (scoliosis)، ميلان جانبي في العمود الفقري، القعس (lordosis)، إوجاج غير طبيعي إلى الأمام في العمود الفقري، إلخ.
- **كسور في الفقرات:** يمكن أن تحدث الكسور لأسباب مختلفة بما في ذلك هشاشة العظام (osteoporosis) وهو مرض يضعف العظام ويجعلها أكثر عرضة للكسور بعد سقوط أو صدمة بسيطة.
- **إلتهابات:** بعض الإلتهابات قد تشمل الفقرات، الأقراص، مفصل الورك (sacroiliac joint)، المفصل الذي يصل الظهر بالحوض، إلخ.
- **أورام:** بعض الأورام قد تبدأ في الظهر بينما ينتشر البعض الآخر إلى الظهر.
- **أسباب غير مرتبطة بالعمود الفقري:** تشمل حصى الكلى، تمدد الأوعية الدموية بالأبهرى البطني (abdominal aortic aneurysm)، تمدد الشريان الأبهرى البطني (abdominal aorta) وهو الشريان الأساسي الذي ينقل الدم الغني بالأكسجين إلى الجسم، إلخ.



إرشادات
للمرضى

آلام الظهر

www.aubmc.org

patienteducation@aub.edu.lb



AUBMC

AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER

المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا سلامة صحتكم