



مركز اليسر لطب المخ والأعصاب والعمود الفقري

د. ياسر عبد الله

زميل جامعة إلينوى الأمريكية

ينصح بالآتي في حالة وجود آلام أو مشاكل في الظهر و العمود الفقري و العنق.
هذه نصائح عامة وكل مريض له بعض الخصوصيات:

(1) فقدان الوزن

(2) التغذية السليمة (وليست الكثيرة) عالية الفائدة والتي بها مضادات للأكسدة

والفيتامينات والمعادن ومتوازنة في نسبة البروتين والنشويات والدهون

(3) عدم حمل الأثقال: في حالة الاضطرار يكون في وضع القرفصاء والظهر مستقيم تماما لأعلى

(4) ممارسة تمرينات تقوية عضلات الظهر وعضلات البطن وعضلات العنق

بطرق معينة. يوجد فيديوهات متعددة على اليوتيوب مثل **قناة د. خالد**

أشرف وقناة د. أحمد الشامي.

(5) الفوطة الحرارية (من المستلزمات الطبية) أو الإربة أو كمادات المياه

الدافئة: توضع على أسفل الظهر أو الرقبة أو توضع على السرير ويتم

النوم عليها لمدة **20 دقيقة 3 مرات يوميا**

(6) الحزام القطني (بحملات في حالة زحزحة الفقرات أو بدون حملات في

حالة الانزلاق الغضروفي وغيره) أو الرقبة الطبية لبعض مشاكل الرقبة

(7) جلسات العلاج الطبيعي لبعض الحالات.

عيادة القاهرة 01016600708 – عيادات الشرقية 01005408050