



## مركز اليسر لطب المخ والأعصاب والعمود الفقري

د. ياسر عبد الله

زميل جامعة إلينوي الأمريكية

ينصح بالآتي في حالة وجود آلام أو مشاكل في الظهر والعمود الفقري والعنق.  
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 تماماً لأن على
- (4) **ممارسة تمارينات 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 الإرية أو كمادات المياه الدافئة: توضع على أسفل الظهر أو الرقبة أو توضع على السرير ويتم النوم عليها لمدة 20 دقيقة: 3 مرات يومياً
- (6) **الحزام القطني** (بحمالات في حالة زحمة الفقرات أو بدون حمالات في حالة الانزلاق الغضروفي وغيره) أو الرقبة الطبية لبعض مشاكل الرقبة
- (7) **جلسات العلاج الطبيعي** لبعض الحالات.