

2

قم بأي تمارين تستمتع بها. فلم يثبت أن هناك تماريناً أفضل من الآخر لآلام أسفل الظهر.

3



حقيقة: ظهرك قوي ومتين وقابل للتكيف. فليس عليك سوى الاسترخاء وتحريكه بدون أي خوف.

4



ألم الظهر أمر شائع جداً تتحسن معظم حالاته، وتزداد سرعة التحسن مع النشاط وليس الراحة.

5

الأنشطة والوضعيات اليومية لا ترهق عمودك الفقري. فليس هناك دليل أن الوضعيات لها تأثير على الألم الذي تعاني منه.

6



لا تقل مطلقاً فـات الأوان؛ ابدأ ممارسة التمارين الآن. فالقليل منها جيد، والكثير أفضل.

7

كرر النقاط 1 و 2 و 3.

8

كرر النقاط 4 و 5 و 6.

9

10

مع تقدم العمر، اعرف عوامل الخطر التي ربما تؤدي إلى كسور نتيجة لهشاشة العظام واحرص على تقليلها، وهي تتضمن تجنب السقوط (من خلال تمارين التوازن)، والتوقف عن التدخين، والإقلال من الكحوليات، والحفاظ على نظام غذائي متوازن!

إذا كنت ستبحث عن الأعراض عبر الإنترنت، فتجنب المواقع الإلكترونية التجارية. احترس من وسائل التخويف والاحتيال التي ربما لا تكون فعالة وقد تضر أيضاً بظهرك. فبدلاً من الطب البديل، تعتبر المصادر الطبية الموثقة والمستقلة بداية جيدة. جرّب خط المرضى التابع لـ EUROSPINE على سبيل المثال www.eurospinepatientline.org

أفضل 10 نصائح لظهر صحي

1



حافظ على نشاطك وحركتك، واجلس لوقت أقل.

