Personalised Care for Low Back Pain

العناية الشخصية بالآم أسفل الظهر

الأمور العشرة الواجب التعرف عليها

1) يختلف مرضى الآم الظهر فيما بينهم

2) ليست جميع الآم الظهر واحدة

3) يجب أن يخفف العلاج من معاناة المريض و يعيده لممارسة حياته الطبيعية

4) تستخجم العلاجات المختلفة لعلاج أنواع مختلفة من الآم الظهر عند مرضى مختلفين

5) بعض المرضى أكثر عرضة للآثار الجانبية للعلاج من غيرهم

6) ليس من السهل استخدام جميع انواع العلاج لكل المرضى

7) يصعب التنبؤ بما سيحدث للمريض

8) الرعاية الشخصية و العلاج الموجه امران مختلفان، فقد يكون العلاج الموجه فعال و لكن الرعاية الشخصية تزيد من رضا المريض

9) تكون العلاجات فعالة اذا ما تم اشراك المريض في صنع القرار

10) استخدام علاج ما يتطلب اطلاع المريض على المعلومات الكافية لمساعدته على اتخاذ القرار خاصة نسبة الضرر و الفائدة

تعتبر الآم أسفل الظهر مشكلة معقدة ناجمة عن عدة آليات حيوية ونفسية واجتماعية. تشترك فيها عدة امراض و يصعب تحديد سببا معينا عند المريض، فمن الصعب ايجاد تغير مرضي واضح. عند المرضى من الاطفال قد يكون تحرك الفقرات و انحلالها امرا واضحا الا أنه غالبا لا يوجد عند العديد من المرضى المعانين من الألم. كما أن التغيرات الاشعاعية المعقدة عند اولئك المرضى من جفاف في القرص البيني الى التغيرات المشاهدة في افلام التصويربالرنين المغناطيسي كالانزلاق الغضروفي وضيق القناة الفقارية والنتوأت العظمية وخشونة االمفاصل البين فقرية وغيرها، كل ذلك قد يسبب الألم، الا أن جميع هذه التغيرات قد توجد عند من لا يعانون من الآم اسفل الظهر بدأ من سن المراهقة صاعدا و لا علاقة لها بحدة الألم. كما أن التغيرات الاشعاعية تتطور ببطء بينما يتغيرالألم بشكل أسرع. ينتج العديد من الآم الظهرعن تشنج العضلات أو زيادة تحسس الاعصاب المحيطة. كما أن زيادة الشعور بالألم عن طريق زيادة معالجة اشارات الألم في خلايا العصب الشوكي و الدماغ (التحسس المركزي) قد تزيد من حدة الألم و تزيد من انتشاره على نطاق واسع، و قد تؤدي التغيرات في وظائف التواصل بين خلايا الدماغ الى بعض الصعوبات العاطفية والادراكية والحركية عند مرضى الآم اسفل الظهر. فالمنبهات الميكانيكية قد تستثير الألم عند الحركة وقد يزداد الألم بعد التعرض للاصابات واحيانا من دون سبب. قد يتركز الألم في العمود الفقري و قد يكون مشاعا واحيانا يظهر في امكان بعيدة عن العمود الفقري، على سبيل المثال اذا انضغط أحد الجذور العصبية أو كان استفزأو تأثر بتركيبة العمود الفقري البنيانية. المزاج المتقلب والقلق والخوف من الألم وتهويل العواقب وقلة المعرفة والمعتقدات الخاطئة وغيرها من العوامل النفسية، جميعها يساهم في تجربة الألم. قد تعكس الأعراض و العلامات المرضية طبيعة الألم اليومية أوخلال الاسبوع أوعلى فترات أطول. كما أن كل فرد يحمل عوامل خطورة خاصة به و يعاني من امراض مختلفة.

تشيرجميع الارشادات المبنية على الادلة و البراهين الى أن العلاج الفعال لكل مريض مبنى على تشخيص معين. هناك عدة طرق لعلاج الآم اسفل الظهر(طبية، نفسية، أو بالعلاج الطبيعي وغيرها). على الرغم من ضرورة تشجيع المرضى على الاستمرار في ممارسة النشاط اليومي و الرياضة الا أن الدراسات عالية الجودة العشوائية و المقارنة لا تؤيد ذلك. المرضى المراجعين لمراكز الرعاية الصحية و المعانين من الآم اسفل الظهر ما هم الا القمم الظاهرة لجبال الجليد و لوباء يدعى الآم الظهر، وعليه يفترض أن الخدمات الصحية لا تلبي احتيجات مرضى الآم اسفل الظهر. مما يستدعي علاجا موجها لكل فرد يضمن له رعاية أفضل و نتائج أسمى.

محاولة استخدام طرق علاج و تدخلات طبية تعالج الآم اسفل الظهرتستهدف مجموعات متجانسة من المرضى غدت مطلبا واسع النطاق. مثال على ذلك العمليات الجراحية التى تخفف الضغط على الاعصاب و المثبتة من خلال التصويربالرنين المغناطيسي وتتوافق مع الاعراض والعلامات الناتجة عن اعتلال الاعصاب. توزيع المرضى بناء على عوامل الخطورة