# هل تعاني آلام أسفل الظهر؟.. إليك العلاج




نخيل نيوز ـ متابعة

أظهرت دراسة نرويجية جديدة أن المشي المنتظم يومياً يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بآلام أسفل الظهر المزمنة، لكن الأهم من السرعة هو مدة المشي.

وتوصل فريق البحث إلى أن المشي لمدة أطول يومياً يرتبط بانخفاض واضح في احتمال الإصابة بهذه الحالة الشائعة والمؤلمة. وشددت الدراسة على أن "معدل المشي اليومي أهم من متوسط شدة المشي في تقليل خطر آلام أسفل الظهر المزمنة".

واعتمدت الدراسة المنشورة في مجلة "□□□□ □□□□□□□ □□□□"، على بيانات أكثر من 11000 شخص، ممن تزيد أعمارهم عن 20 عاماً. ولم يكن أيّ من المشاركين يعاني من آلام مزمنة في أسفل الظهر عند بدء الدراسة، وتم تقييم حالتهم الصحية في الفترة ما بين عامي 2017 و2019، ثم تمت متابعتهم مجدداً بين 2021 و2023، مع ارتدائهم لأجهزة تتبع الحركة لقياس النشاط اليومي.

وأظهرت النتائج أن المشي لأكثر من 100 دقيقة يومياً (ما يعادل ساعة وأربعين دقيقة) قلّل خطر الإصابة بآلام أسفل الظهر المزمنة بنسبة 23%، مقارنة بأولئك الذين يمشون أقل من 78 دقيقة يومياً. أما المشي لأكثر من 125 دقيقة يومياً، فكان مرتبطا بانخفاض الخطر بنسبة 24%.

وبعد نحو 4 سنوات من المتابعة، أبلغ 1659 شخصاً من المشاركين عن إصابتهم بآلام مزمنة في أسفل الظهر. وأوضح الباحثون أن الذين كانوا يمشون لفترات أطول يومياً غالباً ما مارسوا النشاط البدني (بشكل عام) بشكل أكثر انتظاماً.

ولاحظت الدراسة أن الفوائد استقرت عند حدود 100 دقيقة من المشي اليومي، مشيرة إلى أن هذه النتائج يمكن أن تساهم في صياغة سياسات صحية فعالة للتعامل مع هذه الحالة المزمنة.

وتعزز هذه النتائج ما توصلت إليه دراسات سابقة، من بينها بحث أجري العام الماضي أظهر أن المرضى الذين يمارسون المشي لمدة 30 دقيقة يومياً، 5 مرات أسبوعيا، استطاعوا تجنب الانتكاسات لفترة تزيد على الضعف مقارنة بمن لا يمارسون المشي. كما أظهرت دراسة أسترالية أن نحو 70% من المرضى يعانون من عودة آلام الظهر خلال عام من تعافيهم.

ويشير موقع □□□□□□□□□□ إلى أن المشي يساهم في تقوية العضلات التي تدعم العمود الفقري، وتحسين الدورة الدموية وتحفيز حركة المفاصل، ما يفسر فعاليته في الوقاية من آلام الظهر.