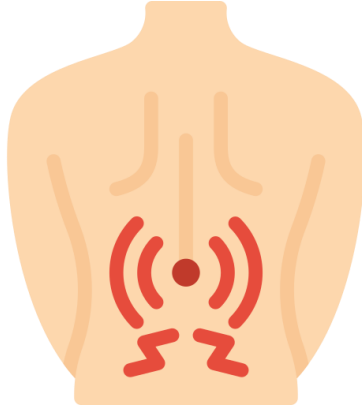




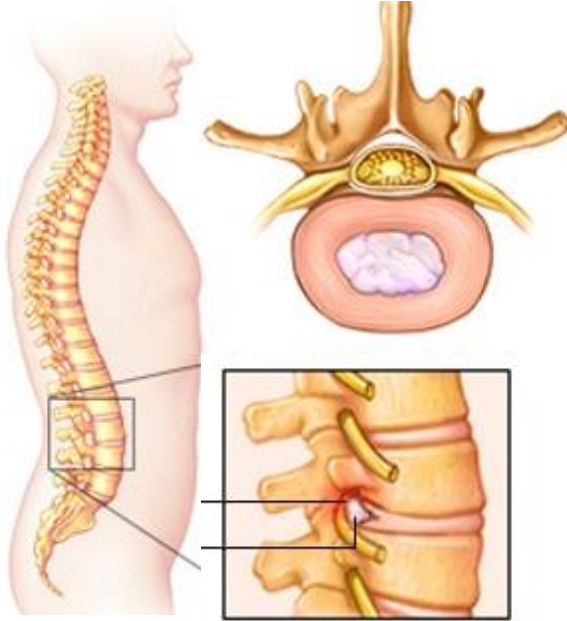
## الانزلاق الغضروفي

## Spinal Disc Herniation

**المسميات الأخرى:** ديسك الظهر أو متلازمة القرص

المنزلق.

هو مشكلة في أحد الغضاريف الموجودة بين فقرات الظهر التي تكوّن العمود الفقري.



## الأعراض:

أغلب الإصابات تحدث في أسفل الظهر، مع أنها قد تحدث في الرقبة كذلك. ومنها:

### • ألم الساق أو الذراع

إذا كان القرص المنزلق في أسفل الظهر فغالبا ما تشعر بالألم في الفخذ والساق وقد يكون في القدم أيضا، وإذا كان القرص المنزلق في الرقبة فغالبا ما تشعر بالألم في الكف والذراع. وقد ينتقل الألم إلى ذراعك أو ساقك عند السعال أو العطاس أو الحركة بأوضاع مُعيّنة. وعادةً ما يوصف الألم بأنه حاد.

### • التنميل

إحساس بنمل منتشر في الجسم في الجزء الذي تصل اليه الأعصاب المصابة.

## • الضعف

العضلات المصابة تكون ضعيفة وقد تؤثر على قدرتك على حمل الأشياء أو امساكها أو تتسبب في سقوطك.

## عوامل تزيد من خطر حدوث ديسك الظهر:



## العلاج:

تخفف العلاجات الأعراض لدى الأغلب خلال أيام أو أسابيع،  
ومنها:



## الوقاية:

- مارس الرياضة: فهي تقوي عضلات الجسم وتدعم العمود الفقري
- حافظ على وضعية الجسم الجيدة
- احرص على ابقاء ظهرك مستقيما خصوصا عند الجلوس لفترة طويلة
- ارفع الأجسام الثقيلة بشكل صحيح واعتمد على ساقيك وليس ظهرك عند الرفع
- حافظ على وزن صحي
- اقلع عن التدخين

# لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم التوعية الصحية

