

# حقائق عن آلام الظهر (ARABIC TRANSLATION)

- نادرًا ما يرتبط ألم الظهر بتلف الأنسجة الخطير أو بحالة تهدد الحياة.
- في كثير من الأحيان لا تظهر الأشعة السينية والمسح الضوئي سبب الألم.
- ولا يعني الأمر إنزلاقًا لفقرات الظهر فما زال الظهر قويًا.
- يمكن أن يصبح ظهرك أقوى وأكثر صحة مع الحركة المنتظمة وممارسة الرياضة.
- يعد تحميل ظهرك تدريجيًا عن طريق تضمين حركات الانحناء والرفع أمرًا آمنًا ويمكن أن يجعل ظهرك أقوى.
- لا يوجد وضع مثالي، فالترهل لن يضر ظهرك.
- يعد تحسين نومك وصحتك العامة عاملاً هامًا في علاج ألم ظهرك.
- العلاجات مثل الجراحة والحقن والأدوية القوية ليست فعالة جدًا على المدى الطويل وغالبًا ما يكون لها آثار جانبية سلبية.
- غالبًا ما يتحسن ألم ظهرك تعاملك مع الأمر بالصورة الصحيحة لذلك، حتى لو مررت بهذا لفترة طويلة بغض النظر عن عمرك، فلا تستسلم واحصل على خطة جيدة يمكن الالتزام بها.



امسح رمز الاستجابة السريعة هذا ضوئياً أو انقر فوق هذا  
الرابط <https://www.uhcnhs.uk/self-care/>  
للوصول إلى دليل الرعاية الذاتية لآلام الظهر