

للقاية من آلام عظم العصعص... عليك تجنب الجلوس لفترات طويلة



تندرج آلام عظم الذنب (العصعص) ضمن الآلام المزعجة للغاية؛ حيث إنها قد تُحيل حياة المريض إلى جحيم وتمنعه من ممارسة حياته بشكل طبيعي، وفق ما قالت الجمعية الألمانية لجراحة العظام والكسور.

وأوضحت الجمعية أن آلام عظم الذنب هي آلام مبرحة تصيب العصعص، وهو عظم ناتج عن اندماج الفقرات السفلية الأربع من العمود الفقري يلي العجز، مشيرة إلى أن هذه الآلام تحدث عند الجلوس أو التغوط أو أثناء الجماع.

وتكمن أسباب هذه الآلام في التعرض للكدمة بعد السقوط على المقعدة أو نتيجة الولادة، كما يمكن أن يؤدي الجلوس لفترة طويلة أيضا إلى آلام العصعص، خاصة على المقاعد الصلبة أو المعدات الرياضية أو المقاعد الضيقة جدا (مثل سرج الدراجة).

وأضافت الجمعية أنه يمكن مواجهة آلام عظم الذنب من خلال تطبيقات السخونة والبرودة مثل وسادة ساخنة أو حمام مقعدة دافئ أو ضمادة ضاغطة باردة تحتوي على جل. ويمكن أيضا تخفيف الألم بواسطة المسكنات.

ويمكن أيضا مواجهة الألم بواسطة العلاج الطبيعي، كما يمكن اللجوء إلى الحَقن بمواد فعالة ذات تأثير مخدر. وكحل أخير يمكن اللجوء إلى الجراحة. ويمكن الوقاية من آلام عظم الذنب من خلال تجنب الجلوس لفترة طويلة؛ حيث ينبغي النهوض من وقت إلى آخر، مع مراعاة الانحناء قليلا إلى الأمام أثناء الجلوس. ومن المهم أيضا المواظبة على ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية لتعويض فترات الجلوس الطويلة.

ويعرف خبراء ما يو كلينيك ألم عظم الذنب على أنه ألم في الهيكل العظمي أو حوله في أسفل العمود الفقري. ويُسَمَّى هذا الجزء من العمود الفقري بالعُصَص. ويُسَمَّى ألم العُصَص أحياناََ بألم عظم الذنب أو ألم عظمة عجب الذنب.

قد ينتج ألم العُصَص عن إصابة العُصَص أثناء السقوط. وقد يحدث أيضًا نتيجة الجلوس لفترة طويلة على سطح صلب أو ضيق. وتشمل الأسباب الأخرى التغيرات في المفصل من التهاب المفاصل أو أثناء الولادة.

ويكون ألم العُصَص أكثر إزعاجًا عند الجلوس، خاصةً عند الاتكاء للخلف أثناء الجلوس وعند النهوض من وضع الجلوس إلى وضع الوقوف. وقد يعاني المريض أيضًا من الألم عند استخدام المراحيض وممارسة الجنس. ويزول ألم العُصَص عادةً من تلقاء نفسه في غضون أسابيع أو أشهر.

ولتخفيف ألم العُصَص في هذه المدة، قد يكون من المفيد إتباع ما يلي:

الجلوس على وسادة تقلل الضغط. يجد بعض الأشخاص أن الوسادة مثلثة الشكل مفيدة أكثر في تخفيف الألم.

وضع كمادات ساخنة أو باردة على المنطقة المصابة.

تناول مسكنات للألم مثل الأسيتامينوفين أو الأيبوبروفين.

ويُسَمَّى ألم العُصَص الذي لا يتحسن بمرور الوقت بألم العُصَص المزمن. لذا يُنصح باستشارة الطبيب عند الشعور بألم لا يزول في العُصَص. وقد يلزم إجراء فحص للمستقيم لاستبعاد أي حالات مَرَضِيَّة أخرى. ويُسْتخدم التصوير بالرنين المغناطيسي في بعض الأحيان لمعرفة ما إذا كان لدى المريض كسر أو تغيرات في المفصل أو ، في بعض الحالات النادرة، ورم.

