

نغير نهج
الحياة يزيد
فاعلية هذا
العلاج

علاج
طبيعي
لمشكلات
كثيرة

الكايروبراكتيك

في كثير من الأحيان تكون الأدوية والجراحة هي الحل لمعالجة مشكلات صحية عديدة لا تفيد فيها المحاولات الأخرى كلها. لكن لا يمكن أن ننكر في الوقت نفسه أن لطرق العلاج هذه آثارها الجانبية التي قد تزيد المشكلة سوءاً لا بل قد تسبب أيضاً مشكلات عديدة أخرى أحياناً. وتعتبر آلام العضلات والمفاصل والظهر من المشكلات الشائعة التي يمكن التعرض لها بسبب نمط الحياة كظروف العمل أو حياة الركود أو عادات خاطئة أو طرق غير صحيحة في ممارسة الرياضة أو غيرها. وعندما يكون العلاج البديل متوافراً، أليس من الأفضل تجنب الجراحة أو الأدوية مع ما يمكن أن تحمله من آثار جانبية وأضرار في الصحة؟ علاج الكايروبراكتيك يسمح بمعالجة مشكلات العضلات وآلام الظهر والعنق والمفاصل بطريقة فيزيولوجية تسمح بالتقويم بواسطة اليد. هذا ما تحدث عنه الطبيب اللبناني المتخصص في أميركا بعلاج الكايروبراكتيك أو التقويم باليد عصام عياش، مشدداً على أهمية الخضوع للعلاج على يد اختصاصي متمرس لأن الأخطاء قد تؤدي إلى مشكلة أكثر خطورة، مع التأكيد أن علاج الكايروبراكتيك ليس تدليكا رغم اعتماده على اليدين. وفي الوقت نفسه يؤكد أهمية اعتماد نمط حياة صحي بناء على نصائح الطبيب لزيادة فاعلية العلاج.

كارين اليان



د. عصام
عياش
عانت جوي (٣٥ سنة)
أوجاعاً مزمنة في الظهر
طوال عشر سنوات بعد أن
أنجبت طفلها الثالث، طوال
هذه الفترة حاولت اتخاذ
الإجراءات الوقائية لحماية

ظهرها واتبعت مختلف
العلاجات دون جدوى. لكن
عندما بلغ ألم ظهرها الذروة
منذ شهر بحيث لم يعد من
الممكن تحمله وأصبح يمتد
من أسفل الظهر إلى الساق
وصولاً إلى الركبة، أجريت لها
الفحوص اللازمة لدى طبيب
اختصاصي في مشكلات
الأعصاب، لكن تبين أنها لا
تعاني مشكلة في الأعصاب.
ووصف لها الطبيب دواءً
ساعد في تخفيف الألم

خلال أسابيع، لكن سرعان
ما عاد الألم مترافقاً مع
مشكلات في المعدة بسبب
الدواء. عندها أرشدتها
طبيبها إلى د. عياش
الاختصاصي في علاج
الكايروبراكتيك. "أنا الآن في
الجلسة الثالثة من العلاج وقد
خفّ الألم إلى حد كبير.
أصبح الوجع طبيعياً ومقبولاً،
ولم أعد أشعر بالتميل
وأعاني وجعاً بسيطاً في
ظهري. اقترح الطبيب أن

أخضع لسبع جلسات ومنذ
الآن أشعر بتحسّن كبير
ويقتصر الألم على أسفل
الظهر وهو مقبول جداً
وعادي. أما في السابق فكنت
أجد صعوبة في الجلوس، أنا
الآن في طريق الشفاء دون
اللجوء إلى دواء واكتفي
باستعمال المشد أثناء القيادة
لأنني أقود لفترات طويلة. كما
وأمارس حالياً رياضة المشي.
وطوال فترة العلاج لم أشعر
بالم خارج عن الطبيعية."

صحة لها

<div><div> </div></div>	❗ ما هو علاج الكايروبراكتيك؟ <p>الكايروبراكتيك علاج طبيعي للعضل والمفاصل والحالات المختلفة المرتبطة بأوجاع الظهر والديسك، لا تعتمد فيه الجراحة أو الأدوية . لا يزال علاج تقويم المفاصل والعضلات محافظاً على الجانب الطبيعي فيه وهذا ما يميزه عن العلاجات الأخرى.</p> هل يمكن اعتباره علاجاً حديثاً؟ <p>عرف هذا العلاج منذ عام ١٨٩٥، وانتشر في أنحاء العالم كونه طبيعياً وفعالاً ويمكن اللجوء إليه بدلاً من العملية أو الأدوية في حالات معينة، خصوصاً انه متخصص في تقويم العمود الفقري والعضلات. أما التركيز على العمود الفقري فيعود إلى كونه الأساس في جسم الإنسان ويحافظ على قوامه الصحيح وبنيته. كما أن الخلل فيه يؤثر على الخلايا بعد أن يسبب تشنجاً في العصب موضعياً وفي مواضع مختلفة في الجسم.</p> ❗ ما الغايات التي يمكن أن يستخدم لأجلها والأهداف؟ <p>معظم الذين يلجأون إلى علاج الكايروبراكتيك يعانون أوجاعاً في الرأس لأسباب ميكانيكية أو أوجاعاً ناتجة عن إصابات رياضية وتشنجات في الظهر وأوجاع في القدمين والعنق وديسك. يمكن أن يستفيد كل شخص من العلاج سواء كوقاية، خصوصاً في حال وجود انحناء في العمود الفقري مما يسبب مشكلات صحية مختلفة لاحقاً أو كعلاج للآلام والخلل والمشكلات المختلفة في المفاصل والعضلات. تجرى الجلسات أيضاً في الحالات التي يكون الشخص فيها عرضة للجلوس لفترات طويلة أمام الكمبيوتر أو للركود بشكل عام أو في حالات النوم بشكل غير مناسب. تجرى عندها جلسات التقويم والتمارين الملائمة.</p> ❗ هل ثمة إجراءات معينة تسبق العلاج؟ <p>قبل البدء بجلسات العلاج التقييمية، تجرى مقابلة مع المريض لمعرفة</p>
---	--

الكايروبراكتيك علاج طبيعي للعضل والروافصل والحالات الونخلفة لا تعتمد فيه الجراحة أو الأدوية

الهدف من العلاج التقييم عن طريق الضغط على الوفاصل لإيجاد حركة فيزيولوجية

إذا كان الشخص

الذي يقوم بالعلاج اختصاصيا يجب ألا يعاني المريض أها

أسباب المشكلة. بعدها يجرى الفحص السريري الدقيق وقد تكون هناك حاجة إلى إجراء صورة شعاعية للتأكد ما إذا كان العلاج يفيد في الحالة المعنية. وفي الوقت نفسه تعطى النصائح اللازمة التي يتبعها المريض كنمط حياة حتى لا تعود الحالة .

❗ كيف يتم العلاج التقييمي؟

الهدف من العلاج التقييم عن طريق الضغط على المفاصل لإيجاد حركة فيزيولوجية في الجسم وتصحيح الخلل. بهذه الطريقة يرتاح العصب مما يؤثر في موضع الألم.
❗ هل يسبب هذا النوع من العلاج ألماً في الجسم؟

إذا كان الشخص الذي يقوم بالعلاج اختصاصياً يجب ألا يعاني المريض ألماً. يمكن أن يشعر بألم بسيط مؤقت إلا أن الهدف من العلاج أن يرتاح المريض بعده. إذ أنه توجد نقاط ضغط تريخ العضلات. لذلك تعتبر التقنية مريحة جداً. لكن بوجود دخلاء على المهنة تحصل حالات

تسمي- إليها، إذ يمكن أن يؤدي الخطأ إلى آلام شديدة أو شلل أو حتى وفاة.

❗ هل يمكن اللجوء إلى علاج الكايروبراكتيك في كل الحالات أم أنه قد لا يفيد أحياناً؟

يمكن ألا يكون العلاج مفيداً في حالات معينة، لذلك تجرى الفحوص اللازمة مسبقاً لتحديد الحالة والتأكد ما إذا كان العلاج قد يفيد. أحياناً يمكن إعطاء المريض إرشادات معينة ليتبناها كنمط حياة حتى إذا كان العلاج لا يفيد في حالته. كما انه لا بد من الحرص في حالات معينة وعدم اللجوء إلى هذا العلاج كما في حالات الورم بين المفاصل والحالات المتقدمة من ترقق العظام وحالات سرطان العظام.

❗ هل يمكن أن يحل العلاج تماماً مكان الأدوية والجراحة وغيرها من العلاجات التقليدية؟

لا يحل العلاج مكان العلاجات التقليدية مئة في المئة. لكن في أيامنا هذه كثر استعمال الأدوية بشكل عشوائي في حالات

لا تقيد فيها لا بل تعتبر مؤذية. كما أنه لا يجوز اللجوء إلى الجراحة في حالات يمكن فيها اعتماد بعض الوسائل البديئية البسيطة. يمكن البدء بعلاج الكايروبراكتيك لأنها وسيلة طبيعية مفيدة في كثير من الحالات قبل اللجوء إلى الأدوية والجراحة كونها الأكثر صعوبة، فإذا لم تنجح يمكن بعدها اعتماد الوسائل الأخرى. في الواقع، هما متكاملان.

❗ هل تظهر فاعلية العلاج مباشرة، وما عدد الجلسات التي يحتاجها المريض عادة؟

يختلف عدد الجلسات المطلوب بحسب الحالة، لكن في معظمها يظهر التحسن مباشرةً من الجلسة الأولى. قد تكون هناك حاجة إلى ثلاث جلسات، إلا أن العلاج لا يستمر مدة طويلة في كل الحالات.

❗ هل هناك عوامل في نمط الحياة تؤثر في فاعلية العلاج؟

يرتافق العلاج مع التمارين المناسبة والنظام الغذائي الملائم والنوم بشكل



تمارين لتقوية عضلات أسفل الظهر

نصيحة أساسية: يجب القيام بالتمارين ببطء وبيفيد أخذ حمام دافئ قبل التمارين وبعدها.

❗ ركبة واحدة باتجاه الصدر:

❗ تمددي على ظهرك واثني الركبتين.

❗ امسكي ركبة واحدة باليدين وشديها ببطء باتجاه الصدر.

❗ حافظي على الوضعية ليضع ثوان.

❗ كرري التمرين مرات عدة لكل ركبة.



الركبتان باتجاه الصدر:

❗ تمددي على ظهرك واثني الركبتين.

❗ اجذبي ببطء ركبة واحدة إلى الصدر وثبتها بيدك ثم اجذبي الركبة الثانية إلى الصدر .

❗ احضني الركبتين بيديك واجذبيهما ببطء باتجاه الصدر.

❗ حافظي على الوضعية خلال خمس ثوان إلى سبع.

❗ كرري التمرين ثم أعيدي الساقين إلى الأرض الواحدة تلو الأخرى ببطء.



الركبتان إلى اليمين ثم اليسار:

❗ استلقي على ظهرك واثني ركبتيك.

❗ اجذبي الركبة اليمنى باتجاه الكتف اليسرى لمدة خمس ثوان.

❗ أعيدي الأقدم إلى الأرض مثنية.

❗ اجذبي الركبة اليسرى إلى الكتف الأيمن لمدة خمس ثوان.❗ كرري التمرين.

تحريك الحوض:

❗ تمددي على ظهرك واثني ركبتيك.

❗ مددي أسفل الظهر بالكامل حتى يلامس الأرض بشد عضلات البطن وضغط الردفين معاً.

❗ حافظي على الوضع خمس ثوان أو سبع وتتفسي بشكل طبيعي.

❗ كرري التمرين.

شد عضلات البطن:

❗ تمددي على الظهر واثني ركبتيك.

❗ مدي يديك باتجاه الركبتين على أن تبقي ظهرك ملتصقاً بالأرض.

❗ ارفعي كتفيك عن الأرض ١٥ سنتمترأ أو ٢٠ فيما تمدين يديك إلى ركبتيك.

❗ كرري التمرين.



صحيح. إذ أن الحالة الميكانيكية وتلك الفيزيولوجية وتلك النفسية كلها تكمل بعضها فيحصل خلل في الأعصاب والمفاصل عندما يحصل خلل في إحداها .

لذلك عندما يحضر المريض للعلاج، تعتبر مشاركته ضرورية من خلال تغيير نمط حياته ليصبح صحيحاً ويساعد في فاعلية العلاج.

من الضروري إسداء النصائح للمريض ليتبناها في حياته كالامتناع عن التدخين واتباع نظام غذائي صحي وخفض الوزن عند الحاجة وممارسة الرياضة المناسبة.

❗ هل يمكن اتباع العلاج في كل الأعمار؟

يمكن للعجزة أن يتبعوا العلاج حتى شرط أن يتم ذلك على يد اختصاصي بعد إجراء الفحوص اللازمة لتحديد الحاجة إلى العلاج.❗

يختلف عدد الجلسات المطلوب لكن في معظمها يظهر التحسن مباشرة من الجلسة الأولى

يمكن للعجزة أن يتبعوا العلاج حتى شرط أن يتم ذلك على يد اختصاصي