



The Vertebral
Fractures Study

كسور العمود الفقري

آلام الرقبة أو الظهر

هل لديك كسر في فقرات العمود الفقري؟



دليل التشخيص
للمرضى ومقدمي الرعاية

تم إنتاج محتوى هذا الكتيب بشكل مشترك من قبل الأشخاص المصابين بكسور العمود الفقري و أفراد أسرهم و المتخصصين في الرعاية الصحية في الرعاية الأولية و الثانوية.

هذا العمل مرخص تحت عنوان الابداع المشترك برقم ترخيص 4.0 للاطلاع على نسخة من هذا العمل قم بزيارة الموقع التالي من هذا العمل قم بزيارة الموقع التالي

[/http://creativecommons.org/licenses/by/4.0](http://creativecommons.org/licenses/by/4.0)



ما هو كسر العمود الفقري؟

كسر العمود الفقري هو كسر أو ضغط في عظام العمود الفقري للشخص، و تسمى كسور العمود الفقري أيضا "كسر الوتد" أو "كسر الانضغاط".

يبدأ العمود الفقري من منطقة التقاء الرأس بالرقبة نزولا حتى أسفل الظهر.

غالبا ما يحدث كسر العمود الفقري بسبب هشاشة العظام، و هو مرض شائع يتسبب في أن تصبح العظام أرق و أسهل للانكسار.

غالبا ما يكون الأشخاص الذين أوصيوا بكسور في العمود الفقري عرضة لكسور عظام أخرى.

لماذا من المهم التعرف على كسور العمود الفقري؟

عندما يحدد أخصائي الرعاية الصحية كسور العمود الفقري، فغالبا ما يكون ذلك علامة على ضعف العظام. قد يعني وجود كسر واحد أنك عرضة للحصول على المزيد من كسور العمود الفقري و كسور أخرى.

إذا تم تحديد اصابتك بكسر في العمود الفقري، فقد يعرض عليك دواء للمساعدة على تقوية عظامك، حيث يمكن أن يقلل هذا الدواء من فرص الإصابة بكسر آخر.

و مع ذلك، قد يكون من الصعب تحديد كسور العمود الفقري و العديد من الناس لا يتم تشخيصهم.

التشخيص مهم حيث يعطيك تفسيراً لألمك و يساعد في علاج حالتك

لمن هذا الكتيب؟

هذا الكتيب مخصص للأشخاص الذين يعانون من آلام الظهر و ليسوا متأكدين من السبب.

سيساعدك هذا الكتيب على تحديد ما اذا كنت قد تعرضت للاصابة في العمود الفقري, و سوف يوفر المعلومات لمساعدتك على تقليل مخاطر حدوث المزيد من الاصابات.

كيف يتم تشخيص كسور العمود الفقري ؟

يمكن التعرف على كسور العمود الفقري بطرق مختلفة, عند زيارة المرضى للرعاية الصحية مثل الممارس العام أو الطوارئ لظهور أعراض تشير الى احتمال تعرضهم لاصابة في العمود الفقري, يقوم الممارس العام أو أخصائي الرعاية الصحية باحالة المريض لاجراء أشعة سينية أو أي نوع آخر من الفحص لمعرفة ما اذا كان لديه كسر في العمود الفقري.

هناك بعض الأشخاص الذين يتم عمل صور طبية لهم لسبب آخر و يتم اكتشاف كسر في العمود الفقري بشكل غير متوقع , كعمل فحص (DXA كثافة العظام)) قياس

كجزء من تقييم هشاشة العظام لمعرفة مدى قوة عظامهم .

ما هي اعراض كسور العمود الفقري؟

يمكن أن يكون تحديد كسور العمود الفقري أمرا صعبا حيث أن بعض الكسور قد لا تسبب الألم.

من السهل جدا على المتخصصين في الرعاية الصحية و الأشخاص الذين يعانون من كسر في العمود الفقري أن يخطئوا في التشخيص حيث تتشابه

الأعراض مع مشاكل أخرى مثل الشد العضلي. تشمل أعراض كسور العمود الفقري ما يلي :

زيادة في ألم الظهر
عندما تجلس على
كرسي ذو ظهر
مستقيم مثل كرسي
طاولة الطعام.

ألم في الجزء
الأوسط أو العلوي
من الظهر .

ألم يزداد سوءا
عندما تجلس و
تستلقي للخلف .



هل أنت الآن
أقصر بكثير
مما كنت عليه
في سن ال
25؟

يزداد الألم
سوءا عند
الوقوف و
الأنحاء قليلا
الى الأمام .

ما الذي يجعل الناس أكثر عرضة للإصابة بكسور العمود الفقري؟

بعض الناس عرضة للإصابة بكسور العمود الفقري أكثر من غيرهم , و من المهم ملاحظة أن بعض الأشخاص الذين يعانون من هذه الكسور ليس لديهم أي عوامل خطر واضحة بما في ذلك الرجال و الشباب.

تشمل عوامل الخطر الشائعة ما يلي :

_ العمر اذا كان 50 عاما أو أكثر .

_ النساء أكثر عرضة للإصابة من الرجال .

_ إصابة أحد الوالدين بكسر في عظام الحوض .

_ تاريخ مرضي بكسور قديمة .

_ التشخيص بهشاشة العظام .

_ تناول بعض الأدوية التي يمكن أن تضعف العظام , و تشمل المنشطات و بعض الأدوية المضادة للصرع و بعض علاجات سرطان الثدي و البروستات .

_ الحالات الطبية بما في ذلك انقطاع الطمث المبكر غير المعالج , التهاب المفاصل الروماتويدي , فقدان الشهية أو الشره المرضي و مرض الاضطرابات الهضمية .

_ انخفاض وزن الجسم أو مؤشر كتلة الجسم بمقدار 91 أو أقل

_ شرب 3 وحدات أو أكثر من الكحول يوميا .

_ التدخين

_ اتباع أسلوب حياة غير نشط .



لمزيد من المعلومات حول الأسباب التي تجعل الناس أكثر عرضة
للإصابة بهشاشة العظام و الكسور الفقرية , يرجى الاطلاع على
المعلومات التالية

[https://thero.org.uk/information-and-support/
osteoporosis/causes/](https://thero.org.uk/information-and-support/osteoporosis/causes/)

ماذا أفعل إذا كنت قلقا من اصابتي بكسر في العمود الفقري؟

إذا كنت قلقا من احتمال تعرضك لكسر في العمود الفقري , فاتصل بأخصائي الرعاية الصحية أو طبيبك العام.

قد يتم تحويلك الى المستشفى لاجراء الصور اللازمة للتأكد ما اذا كنت قد تعرضت لكسر في العمود الفقري.

يجب على أخصائي الرعاية الصحية الاتصال بك لاعلامك بالنتيجة. اذا لم تسمع أي شيء بعد عدة أسابيع , فلا تخف من الاتصال بالشخص الذي أحالك للتصوير لتسأل متى تتوقع نتائجك .

من المهم أن تذهب لزيارة أخصائي الرعاية الصحية اذا كنت تعتقد أن لديك أعراض كسر في العمود الفقري حتى تتمكن من اتخاذ خطوات لتقليل فرصتك في المزيد من الكسور .

إذا كان لديك أكثر من واحد أو اثنين من أعراض كسور العمود الفقري لبضعة أسابيع كما هو موضح في هذا الكتيب . يجب عليك الاتصال بأخصائي الرعاية الصحية حتى لو لم يكن ألم ظهرك شديدا .

لقد قيل لي أنني أعاني من "كسر انضغاطي" . هل هذا هو نفس كسر العمود الفقري؟

غالبا ما يستخدم أخصائيو الرعاية الصحية كلمات مختلفة لوصف كسور العمود الفقري. يمكن ان تتضمن هذه الكلمات "كسر الضغط" و "تشوه الوند"

ما هو تأثير كسور العمود الفقري على حياتي؟

تؤثر اصابات العمود الفقري على مختلف الأشخاص بطرق مختلفة .

تعتمد كيفية تأثير الكسور عليك على عدد من العوامل و يتضمن ذلك مكان الكسر و عدد مرات الأصابة , و بالمقابل هناك أيضا تأثير ضئيل على حياة بعض الأشخاص و بالتالي يكونون قادرين على مواصلة أنشطتهم اليومية. بالنسبة لأشخاص آخرين ,فإن كسور العمود الفقري تسبب الألم و تحد من قدرتهم على القيام بأي عمل .

في بعض الأحيان , يمكن ان يؤثر كسر العمود الفقري على شعورك تجاه نفسك , قد يساعدك في هذا التحدث الى أشخاص آخرين يعانون من نفس المشكلة أو الوصول الى الموارد التي توفرها الجمعية الملكية لهشاشة العظام .

من المهم للغاية ان تدرك أن كسور العمود الفقري الناتجة عن هشاشة العظام ليست مثل نوع اصابات العمود الفقري التي يمكن أن تحدث بعد اصابات خطيرة مثل حوادث الطريق , و لن تسبب الشلل .

على الرغم من أن كسر العمود الفقري سيشفى , الا أنه لن يعود الى شكله السابق , خاصة اذا كان لديك أكثر من كسر واحد .

ما العلاج المتاح لكسور العمود الفقري؟

سيناقش معك أخصائي الرعاية الصحية مثل الطبيب العام , أخصائي العلاج الطبيعي , الأستشاري أو الممرضة كيفية علاج كسر العمود الفقري .

في معظم الأحيان سوف تلتئم الكسور من تلقاء نفسها . و غالبا ما يستغرق التعافي من 3-4 أشهر , ولكن عادة ما يزول معظم الألم بعد 6-8 أسابيع حيث تساعد المسكنات خلال هذا الوقت .

التمارين مفيدة جدا بعد مرور 3-4 أشهر حيث تعمل على تحسين قوة العضلات , توازن وضعية الجسم و التقليل من القلق بشأن السقوط و تحسين نوعية الحياة بشكل عام .

لمزيد من المعلومات حول أنواع العلاج المتاحة لكسور العمود الفقري و كيفية معالجة الألم الذي قد تسببه . يرجى الأطلاع على المعلومات التالية

<https://theros.org.uk/information-and-support/osteoporosis/living-with-osteoporosis/recovering-from-a-broken-bone/spinal-fracture>

ما مدى احتمالية اصابتي بكسر اخر ؟

الأشخاص الذين أصيبوا بكسر في العمود الفقري أكثر عرضة بنحو 5 مرات للإصابة بكسر العمود الفقري الثاني , و كسور الورك .

هناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها لتقليل احتمالية اصابتك بكسور أخرى .

هل يمكنني تناول أي أدوية لتقليل احتمالية الإصابة بكسور أخرى؟

إذا تم تشخيصك بكسر في العمود الفقري سيقوم أخصائي الرعاية الصحية بمناقشة ما إذا كنت بحاجة الى تناول علاجات لحماية العظام من حدوث كسور في المستقبل . تعمل هذه العلاجات للتقليل من و منع ترقق العظام.

تشمل الأدوية :

البايوسفونيت Bisphosphonates

تساعد على تقوية عظامك و تقليل سرعة تكسير العظام و فرصتك في حصول كسور في المستقبل , مثل :

Alendronate

Ibadronate

Risedronate

Zoledronate

الأدوية التي تزيد من تكوين العظام و وقف تهشش

العظام , حيث تعمل على تقوية عظامك عن طريق ابطاء سرعة تكسير العظام و زيادة سرعة اصلاحها , مثل :

Romosozumab

Denosumab

معدلات مستقبلات هورمون الأستروجين الانتقائية

***(SERM)**

تساعد أيضا في الحفاظ على كثافة العظام و تقليل فرصة حدوث المزيد من الكسور مثل :

Raloxifene

***هورمون الغدة الجار درقية :**

يتم انتاج هرمون الغدة الجار درقية في الجسم عن طريق الغدة الدرقية و هذا الهرمون يعمل على زيادة كثافة العظام مثل :

Teriparatide

العلاج بالهرمونات البديلة (HRT)*

هي أدوية تشبه هرموني الأستروجين و البروجسترون .

يمكن استخدام هذا العلاج التعويضي بالهرمونات للتحكم في أعراض انقطاع الطمث و تقوية العظام أيضا .

علاج التيستوستيرون (Testosterone)*

علاج التيستوستيرون مفيد جدا للرجال الذين يعانون من هشاشة العظام بالذات اذا كان لديهم انخفاض في مستوى هذا الهرمون.

اسأل طبيبك العام أو أخصائي الرعاية الصحية عن الأدوية المناسبة لك.

قد يوصيك الطبيب باستخدام مكملات الكالسيوم و فيتامين د بالإضافة الى أدوية التقليل من فرصة حدوث المزيد من الكسور.

قد يعاني بعض الأشخاص أيضا من كسر في العمود الفقري عندما يتناولون هذه الأدوية , لذلك يحتاج أخصائي الرعاية الصحية الى مراجعة دوائك للتأكد من أنك على الدواء المناسب لك , و قد يرغب أيضا في احالتك لاجراء مزيد من الأختبارات لمعرفة ما اذا كنت مصابا بهشاشة العظام .

يمكن الحصول على الكالسيوم من منتجات الألبان مثل الحليب , الجبن و الخضروات ذات الأوراق الخضراء و المكسرات و البذور .



فيتامين د ضروري للجسم حيث يساعد على امتصاص الكالسيوم و يمكن العثور عليه في الأسماك مثل السلمون , التونا و السردين .

في بعض الأحيان قد يوصي طبيبك بتناول مكملات الكالسيوم و د عندما تنخفض معدلاتها في دمك .

_ ممارسة الرياضة بانتظام

تعتبر ممارسة حمل الوزن بانتظام مهمة للحفاظ على صحة عظامك .



لمزيد من المعلومات حول التمارين متوفرة في الصفحة التالية .

تجنب شرب الكثير من الكحول

حيث يمكن أن يقلل شرب الكحول من كثافة عظامك مما يجعلها أكثر عرضة للكسر .

NHS توصي بعدم شرب أكثر من 14 وحدة من الكحول في الأسبوع
_ الأقلع عن التدخين

يمكن أن يزيد التدخين من احتمالية الإصابة بهشاشة العظام .

هل يجب ان أتجنب التمارين لتجنب الإصابة بكسر آخر؟

قد يكون التفكير في الإصابة بكسر آخر أمرا مقلقا , لكن ممارسة الرياضة و الحفاظ على الحركة من أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها لتقليل فرصة حدوث المزيد من كسور العظام .

من غير المحتمل ان تتسبب الحركة في أي ضرر اضافي لعمودك الفقري , فالحركة رائعة لهشاشة العظام و الحفاظ على صحتها مهما كان عمرك او وضعك الصحي .

ابدأ بالأنشطة التي تعرف أنه يمكنك القيام بها بشكل مريح . تدريجيا قم بزيادة الكمية و الشدة للوصول الى هدفك .

الأحماء من العوامل المهمة لبدء التمارين , و من أهمها المشي . تقدم لك الجمعية الملكية كتيب بعنوان "قبل و بعد التمرين"

التمارين المفيدة لصحة العظام و الهشاشة تشمل تلك التي تساعد على تقليل الألم و الوضعية الصحيحة و تقوية العظام و العضلات بالإضافة الى التمارين التي تحسن التوازن و تقلل حالات السقوط .

أن اكتشاف اصابتك بكسر في العمود الفقري قد يكون صعبا , لذلك أخصائيو الرعاية الصحية موجودون لدعمك و توجيهك للأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعدة نفسك .

نأمل ان يجيب هذا الكتيب على
بعض أسالتك و يزودك بالمعلومات
للمساعدة في منع حدوث المزيد من
الكسور في المستقبل .



في أي مكان آخر يمكنني العثور على معلومات موثوقة حول هشاشة العظام و الكسور الفقرية؟

تقدم الجمعية الملكية لهشاشة العظام المعلومات و النصائح حول هشاشة العظام و صحتها في الموقع التالي

www.theros.org.uk

يمكنك أيضا الحصول على المساعدة و الدعم من ممرضة متخصصة من خلال الأتصال بخط المساعد المجاني

08088000035