

2022

DR.MASSOUD,MD.



## لعلاج آلام العظام والعمود الفقري

رائد طبيب / محمود السيد مسعود

دكتورة جراحة العظام والعمود الفقري

مدرس جراحة العظام – كلية الطب

**[YOGA FOR PAIN RELIEF]**

وضعية علاج آلام العظام والعمود الفقري

سُورَةُ فَصَّلَاتٍ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ

حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ

أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ

## 2022, وضعيات اليوجا لعلاج الآم العظام والعمود الفقري

راند طبيب / محمود السيد مسعود

”دكتوراة جراحة العظام والعمود الفقري“

### المقدمة

اليوغا كمفهوم هي التوازن بين الروح والجسد والعقل.  
تقوم نظرية اليوجا على شد العضلات ، وتثبيت الجسم ، وزيادة التركيز ، والاسترخاء ، والأهم من ذلك ، توفير وعي أعلى للوعي.  
اليوغا هي نظام شامل للتمارين وفلسفة تأتي

من الهند. هاثا يوغا هي أكثر أنواع اليوجا شيوعاً ومعتبراً بها ، وتتضمن المواقف الجسدية ، واستراتيجيات التنفس المختلفة ، وتقنيات الاسترخاء ، فاليوغا تهدئ وتهديء الجسد والعقل ، بينما ترفع الروح. إن التعافي والبقاء في حالة جيدة يعد نظاماً رائعاً.

### الفيزيولوجيا المرضية

#### اليوغا تحسن الجسم

1. يحسن المرونة
2. يبني قوة العضلات
3. يتقن الموقف الخاص بك
4. يحمي الغضروف والمفصل المكسور
5. يحمي عمودك الفقري
6. يحسن صحة العظام
7. يزيد من تدفق الدم
8. استنزاف الغدد الليمفاوية وتحسين المناعة
9. يرفع معدل ضربات القلب
10. يخفض ضغط الدم
11. تحمّل الغدد الكظرية
12. يجعلك أكثر سعادة ، ويقلل من الاكتئاب ويساهم في زيادة كبيرة في مستويات السيروتونين وانخفاض في أوكسيدات أحادي الأمين
13. يوفر أسلوب حياة صحي
14. يخفض نسبة السكر في الدم
15. يعزز التوازن ووقت الاستجابة والذاكرة وكذلك درجات معدل الذكاء
16. يحسن التوازن
17. يساعدك على النوم أعمق
18. يزيد جهاز المناعة
19. يمنحك راحة البال
20. يعطيك القوة الداخلية

ترتبط منطقة الحوض بالشاكر الثانية أو العجزية تعتبر غرفة تخزين الاستجابات العاطفية المحظورة. العمود الفقري متضمن في عالم عواطفنا وكل خلية تنبعث منها طاقة مركب العقل والجسم وقوة الشخصية.

#### الحالات المرضية:

قيود اللفافة  
ضغط العصب  
تشوهات القرص  
فيبروميالغيا  
كعب نتوء (التهاب اللفافة الأخصية)  
آلام الركبة (إصابة الغضروف المفصلي الإنسي)  
عرق النسا (متلازمة الكمثري)  
آلام أسفل الظهر (إجهاد العضلات القطنية)  
CTS متلازمة النفق الرسغي  
مرفق التنس أو لاعب الجولف (التهاب اللقيمة ، الجانبي أو الإنسي)  
(متلازمة مخرج الصدر) TOS  
آلام الرقبة (إجهاد عضلات عنق الرحم)  
صداع التوتر والصداع النصفي

### تأثيرات اليوجا:

- تحسين القوة العضلية والمرونة
- تحسين وظائف القلب والأوعية الدموية
- الحد من مخاطر اختلال التمثيل الغذائي
- صحة نفسية أفضل
- تحسين قوة العضلات وتقليل الالتهابات ،
- شجع على الاسترخاء ، وتعزيز ضبط النفس ،
- وزيادة إفراز الإندورفين المسكن للألم ، وتعزيز الثقة بالنفس.
- من خلال مساعدتك على تحويل استجابات الألم والتوتر المزمنة إلى الذهن و
- استجابات الجسم "للشفاء المزمن" ، تساعد اليوجا على تقليل الآلام المزمنة
- معاناة
- تمرين التنفس الذي يعزز تدفق الطاقة في الجسم
- يوقف الاستجابة للضغط ويوجه طاقة الجسم إلى عمليات التطوير والإصلاح والهضم والوظيفة المناعية والرعاية الذاتية.
- الشكل العام الأكثر فعالية لتقليل الألم الذي تمت دراسته على الإطلاق.
- التفسير ببساطة هو أن اليوجا فعالة جدًا في السيطرة على التوتر.
- من خلال الألم الشديد ، نظام الاستجابة للضغط في الجسم - مثل الجهاز العصبي الودي والهرمونات مثل الكورتيزول.
- عند التوتر ، يبدو أنك تتنفس بشكل أسرع وأكثر انتظامًا. العضلات متوترة. مزاجك يمكن أن ينهار. هذا يمكن أن يجعل الألم أسوأ.

كلما مارست اليوجا بشكل أكثر ثباتًا ، زادت التحسينات في توصيلات الدماغ والجهاز العصبي. نحن نستخدم الجسد والتنفس الذي يمكننا تنظيمه إلى حد ما للاسترخاء ، وتنشيط ، وفي النهاية تقوية الجهاز العصبي والعقل الخارجيين عن السيطرة. نظرًا لأن هذا يوازن بين جهازك العصبي وعقلك ، فأنت على استعداد للاستجابة لأي مشاكل تطرأ.

### نصائح للتحكم في آلام الظهر

- ابق متحركًا. تخفف الحركة من الصلابة. اسع للبقاء بصحة جيدة ، ثم قم ببعض التني اللطيف وبعض أنواع العمل قدر الإمكان.
- دواء. يمكن أن تساعد مسكنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية بما في ذلك الأيبوبروفين أو الأسيتامينوفين في تخفيف الانزعاج بسرعة وتقليل الالتهاب.
- العلاجات التكميلية. يجد القليل من الناس أن التدليك أو العلاجات العشبية أو المنبهات عبر الجلد ( تدعم آلام الظهر TENS للأعصاب الكهربائية ) لفترة طويلة.
- وضع . تعلم وضعية جلوس صحية. احرص على عدم التراخي وأخذ فترات راحة يومية. تأكد من أن الكراسي ومناطق العمل مريحة ومجهزة بشكل صحيح. يجد البعض الدعم الكافي من مكاتب الوقوف.
- اليوجا والبيلاتس. يجد معظم الأفراد أن الممارسات مثل اليوجا والبيلاتس تحسن بشكل كبير من الوضع وتقلل من آلام الظهر
- خذ حمامًا ساخنًا. هذا لا يبدو رائعًا فحسب ، بل يساعد أيضًا في تنشيط الجهاز العصبي السمبثاوي لتخفيف التوتر والسماح للجسم بالوصول إلى حالة الشفاء.

## ممارسة اليوجا

**متى تمارس:**

طوال الصباح ، إذا كنت تريد حقاً تنظيم جسمك وعقلك لهذا اليوم وإدخال الطاقة الإيجابية إلى جسمك أولاً. تدرب في المساء بعد يوم شاق للاسترخاء والراحة والتركيز. يجب أن يكون الجسم أكثر استرخاءً أثناء المساء ، ويمكنك الانتقال إلى أوضاع أكثر صعوبة.

**أين تمارس:**

اختر مكاناً به أقل إزعاج ممكن. يمكن أن يكون منزلك أو حديقتك أو الشاطئ - في الداخل أو في الهواء الطلق ، في أي مكان يتوفر سطح مستو ومستو. تأكد من تهوية الغرفة وفي درجة حرارة معقولة إذا كنت تعمل في الداخل. لا ينصح بوجود غرف مكيفة. يصبح الجسم صلباً عند البرودة وتتمدد الأنسجة ببطء. إن الجو الصحي والهواء النقي يكملان تمارين التنفس بفوائد إضافية. تأكد من أن لديك نطاقاً كافياً للتحرك بحرية ، وشد ذراعيك ورجليك. أغلق هاتفك وضع ملاحظة على بابك للإشارة إلى أنك تقضي وقتاً لنفسك. إنه دورك.

**ماذا ارتدي:**

ارتداء ملابس مريحة وخفيفة وفضفاضة ، وعادة ما تكون مصنوعة من الألياف الطبيعية. يجب ألا تحد ملابسك من حركتك. إذا لزم الأمر ، قم بإزالة المجوهرات وساعتك والنظارات. من الأفضل ممارسة اليوجا حافي القدمين.

**ماذا تحتاج:**

احصل على وسادة يوغا خاصة. تجعل الحشوة أو السطح غير القابل للانزلاق العمل أكثر سلاسة وأماناً. يمكن العثور على أحد في أي متجر رياضي. لا أحد يجب أن يستخدم سجادتك. هذا ليس فقط لأغراض النظافة ، ولكن أيضاً لأنك ستنتج في النهاية طاقة على سجادتك والتي ستساعدك أثناء ممارسة اليوجا. يمكنك تشغيل موسيقى هادئة في الخلفية ، إذا أردت - فقط تأكد من أنها ليست عالية جداً.

ابداً اليوغا بالتدريج ، ولكي تكوني ناجحة ، لا بد من ممارستها بشكل متكرر وبوعي... تنفس 20 مرة لكل تمرين.

Imagine inhaling and exhaling from various parts of your body — as if your nostrils were moving to that part. Start with the feet. Assume that the breath coming through your body goes through the soles and is leaving your body through your heels. Note any feelings there. Feel the surge of energy in your feet as you imagine. Now for other areas of the body, repeat this visualization: the lower legs, elbows, and upper legs. Then your middle back, lower back, upper back and knees. Next your stomach and your chest. Don't neglect your upper arms, your elbows, your lower arms, your legs, your neck. What about the back, face, and crown of the head.

إذا أضفت التأمل إلى الله (كلمة الله) مع كل نفس فإنه يعطي نتائج رائعة  
التأمل يعني محاولة تحضير عقلك للبقاء في الحاضر  
هي اللحظة التي تهين العقل للتركيز على المشاعر وتحويلها إلى الله.

# وضعیات واقف



### **7: Practicing good posture**



Healthy posture can reduce muscle stress and pain. An individual should reconfigure his or her body many times a day to assist them in learning to stand spontaneously with proper posture.

### **5: Latissimus dorsi stretch**



Through this pose, you will stretch the latissimus dorsi — the biggest muscle in the upper body. Thoracic scoliosis influences certain muscles specifically. Lumbar scoliosis may cause extreme tension which extends to the latissimus dorsi.

### ***Tree Pose***



## **5 Yoga Poses to Avoid If You Have Piriformis Syndrome**

### ***Warrior 3 Pose***



(Remember that putting weight or stretching an injured hip is problematic. I always liked the feel of this pose but felt awful doing it. My glutes and piriformis squirmed as I brought the other leg down. I clearly recall when I could not even move for several minutes. I just stood there patiently, waiting for the discomfort to abate.)



### **5. *Latissimus dorsi* stretch**



You can do this while sitting or standing. Maintaining the backbone stretched and the chest elevated is significant. This simple activity also extends the muscles in the serratus underneath the hands.

### **3. *Half Moon Pose (Ardha Chandrasana)***



Half Moon pose solidifies your body and helps balance it. It improves flexibility, reduces stress, and stretches the spinal column, glutes, and hips. Do this posture against a wall. You can put a block under your arm.

### ***Standing Groin Stretch Exercise***



Stand on your legs with bent knees and knees well apart.  
Shift your weight towards the left.  
Let the left knee curve till over the left foot. You'll feel a slight pull in the right groin.  
Retain the position for twenty to thirty seconds.  
Repeat the stretching on the same side, then the side 3 times.

### ***5. Downward Facing Dog***



Downward Facing Dog is a great pose to elongate and loosen the whole spine. It also expands the hamstrings and ameliorates back problems.

# وضعیات قواعد

### ***Malasana***



The garland pose is a deep, broad-footed squat that is also a hip opener.

### ***Seated Groin Stretch***



This simple stretch, occasionally called as the stretch of the butterfly, stretches the groin and inner hip.

### ***Seated Forward Bend***

Forward bends allow one to concede on pushing higher or removing the unnoticed. It assists in disassociating from the experience.



### ***Sitting Half Spinal Twist***



The spine is the infrastructure of the nerves that holds memories. You are activating the spine even you are sitting, laying, or standing, altering one's perceptions. It opens the heart too.

### ***Eagle Arms | 8 breaths***



This binding pose alleviates stress in the space between the rhomboids, traps, and deltoids.

### ***Child's Pose***





Pigeon pose or Eka Pada Rajakapotasana is believed to be a hips opener that removes muscular tension all across the pelvic region. Blocked thoughts make their way into the hip.



# وضعیات نائم على البطن

### **3: Cat-Camel**



The Cat-Camel can assist to maintain a stable and trauma-free spine. To make pose:

### **2. Child's Pose**



Child's pose is a really easy and calming yoga position. It enables the spine to consciously lengthen while the person is resting over the knees. It will extend the abdominal core muscles connecting the lower back to the long leg bone. Stretching the hands softly over the head extends the latissimus dorsi, the big flat muscle linking the spine with the arms.

#### **4: Bird-Dog**



The Bird-Dog is yet another yoga pose. For the workout:

#### **4. Cat-Cow Pose**



The Cat-Cow pose, like as the Child's pose, is another easy and effective yoga activity. It assists the shoulders and the musculature that runs through the middle of the spine to relieve exertion. Implementing it on a regular basis will progressively increase flexibility.

***Child's Pose with Side Stretch | 8 breaths per side***



This pose extends the muscles behind the ribs, helping to relieve stress in the lats.

***Puppy Pose | 8 breaths***



This pose eases stiffness in the trapezius, lats, anterior serratus, chest, and forearms.

***Rabbit Pose | 8 breaths***



This pose soothes pressure over the shoulders and back.

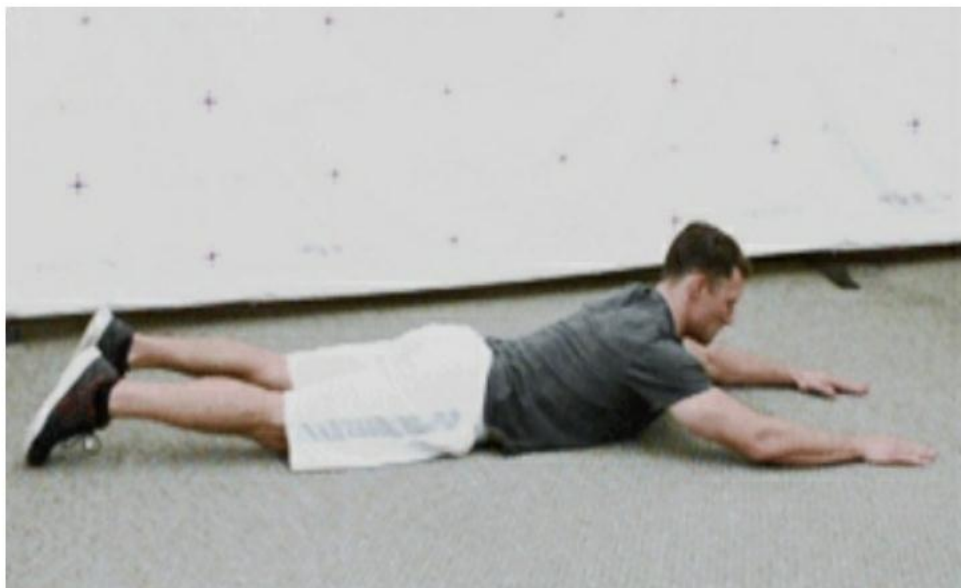
***Thread the Needle | 8 breaths per side***



This pose releases rhomboid, trapezoid and shoulders friction.



## ***2: Arm and leg raises***



Individual can flatten their lower back with leg and arm raises. To perform

## ***Double V Pose | 8 breaths per side***



This position alleviates stress in the shoulders, rhomboids, trapezius, latissimus dorsi, and also the neck.

## **7. Cobra Pose**



The priority of this yoga pose is on effective back bending. Individuals with middle back pain likely won't go very far. Don't extend beyond what is comfortable. Back bending assists in stretching the chest while reinforcing muscle groups in the spinal column.

## **2. Sphinx Pose**



The Sphinx is a wonderful posture as a tonic for the spinal column and to stimulate the sacral-lumbar arch. The lower back straightens when we are seated a lot, causing discomfort. The Sphinx pose favors the natural lower back circumference.

### 5. Locust Pose (Salabhasana)



This pose helps boost the spine, glutes, and hips. It strengthens your lower back muscles and core. It also encourages strength and mobility in the thighs.

Bow Posture is a back turn, or Dhanurasana. Back bends support opening the heart and making pain free. It removes tension and tiredness.



# وضعیات نائم على الظهر

### ***Shavasana***



Corpse pose assists in distracting the body from negative opinions and pain that emanate from corporal damage, a broken heart, failed relationships, and/or abusive behavior. In this posture, focus is on various areas of the body one at a time, and the whole body becomes comfortable.

### ***Corpse Pose***



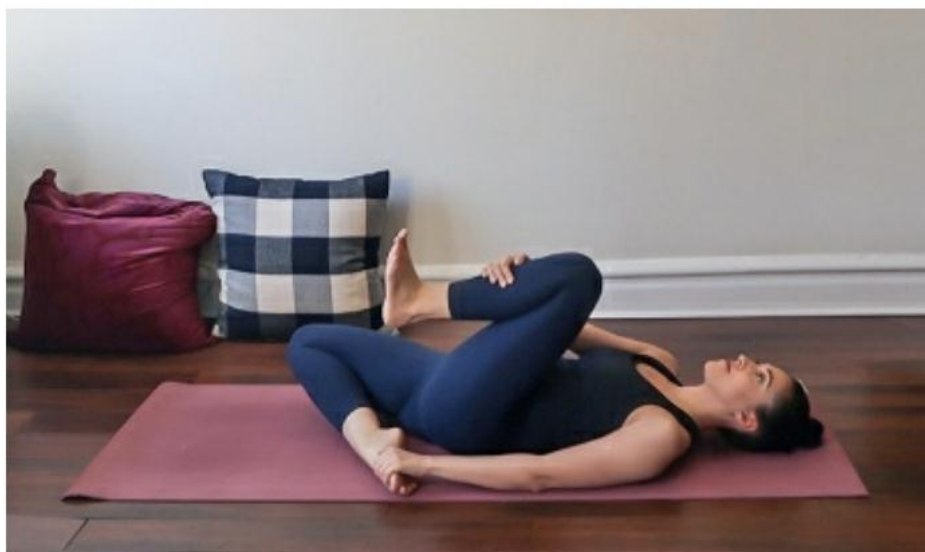


### ***10. Legs-Up-the-Wall Pose (Viparita Karani)***



This pose will enable your body to heal, become calm and rebuild tone. Position a pillow or bolster under your thighs to provide comfort.

### ***Hip Opener and Groin Stretch***



This workout increases the flexibility of the hips, groin and lower spine muscles.



### **1: Pelvic tilts**



A pelvic twist tends to extend tense hip muscle groups and lower back muscles.

### **6: Abdominal press**



Having strong abdominal muscles can assist in taking pressure off the back-muscle pressure. It can assist a person in maintain good posture too.

### ***Knee to Chest Pose***



Lie down on a mat and raise one knee all of the way to the chest; it feels good. However, if you let go, the discomfort may pierce the knee and stiffen the outstretched leg. (I couldn't even get up and had to adjust my body gradually which was also unpleasant and then use something to get right back.)

Clearly I wouldn't suggest this workout if get leg pain. There are many other possibilities for the glutes. Moreover, many individuals have very weak glutes and shouldn't even extend them at all.

### ***Supine Twist | 8 breaths per side***



This pose alleviates stress in the chest and arms, and along the backbone.

### ***Supported Fish Pose | Relax 2-5 minutes***



This restorative yoga pose is wonderful to open the chest and shoulders to reduce the severe effects of traveling or staring at your mobile device.

### ***6. Passive backbend***



This simplistic pose can give considerable comfort. It expands the muscle groups of the scalene neck, the serratus, and the chest. The submissive backbend includes putting a supportive surface, including a block, a foam roller or a tightly rolled towel or mat under the back.

## **8. Bridge**



The bridge can reinforce the muscle groups running all along spinal column and also those in the buttocks and abdomen. Implementing this extension routinely, while sitting in a chair or standing up, could even assist an individual in retain a strong upright position.

## **6. Knees-to-Chest Pose/Wind-Relieving Pose (Pawanmuktasana)**



This is an ideal posture to ease lower back stiffness, the buttocks, and glutes. Do one leg at a time for a less severe result.



### ***Reclining Bound Angle Pose***



**Reclining Bound Angle pose (1):** This pose is done by lying flat with your knees outward while trying to bring your feet together. You should sense an extension in the groin area, as your thighs open.

This posture is said to be difficult and detrimental. My issue with it is getting back up. After lying flat on the ground, curving my back, and repositioning my knees, my feet start sinking to open the thighs more (the aim of this workout). It was super traumatic getting out of the pose. I was had terrible groin and glute discomfort attempting to move my thighs. I had to use my arms physically to drag my knees back up, then flip to the mat's edge to get up.

Now, I certainly prefer the pose to the recumbent modification. Rather than lying flat on the floor, lift your spine with a few cushions or do it on the sofa so your thighs can be comfortably positioned. Or attempt this variation of thigh-opening while sitting.

*Thank  
you* 