

د. محمد وليد المشعراني

استشاري جراحة المفاصل والعظام /الدوحة - قطر

المطبّ الحديث يقدّم نظريّة جديدة عن الظهر، فيكشف النقاب عن معجزتين إسلاميتين ظلّتا محجوبتين لأكثر من ألف وأربع مائة سنة.



نصّ النظريّة:

"إذا بدأ الإنسان في تليين أسفل ظهره في سن مبكرة، واستمر في هذا التمرين وحافظ عليه أثناء الكبر فإنّ فرصته في الإصابة بالآلام الشديدة والاندزلاقات الغضروفية في أسفل الظهر ستقلص بشكل كبير"

ملخص الدراسة:

آلام أسفل الظهر من المشاكل الشائعة في البالغين غالباً ما تظهر بسبب فقدان الليونة من الرباط الطولي الخلفي Longitudinal Ligament Posterior هذه تفقد عندما Annulus Fibrosus الغضروفي القرص من الخارجية الطبقات يشكل الذي المليفي المنسيج وكذلك الظهر في الأنسجة القدرة على التمدد فإنّها تتمزق عند حصول حركة خاطئة تساعد على تهتكها. والحركة التي تضع ضغطاً على هذه الأنسجة هي ثني الظهر للأمام والركب مفرودة. هذا التمزق نادر جداً في الأطفال لأنّ أنسجتهم مرنة وتتمدد عند الانحناء.

الفرضيّة:

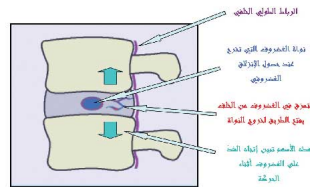
إذا حافظنا على ميزة مرونة الرباط والغضاريف الموجودة في الأطفال، فهل سيقبل هذا من نسبة الإصابة بالآلام أسفل الظهر والاندزلاقات الغضروفية في الكبار؟

المبحث الميداني:

أُجري بحثاً ميدانياً على 188 من البالغين وقد تم سؤالهم إذا كانوا يشكون من آلام أسفل الظهر أو عرق النساء وعن شدة الألم إن وجد، ثم سُئلوا عن صلاتهم متى انتظموا فيها ولم يقطعوها ؟

لقد اثبتت النتائج بشكل قاطع وملحوظ صحة هذه الفرضية واكتسب الطب هذه النظرية، حيث أن 2,6% فقط ممن يصلون قبل سن العاشرة قد عانوا من آلام قوية أسفل الظهر، بينما 70% ممن لا يصلون إطلاقاً يعانون من آلام قوية والتفاصيل ومن ضمنها التفسير العلمي المدقق في المشرح.

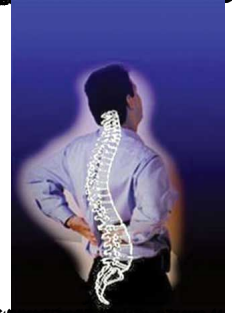
قُبلت هذه الدراسة ونوقشت في المؤتمر القطري العالمي الثاني للأطفال في الدوحة في إبريل سنة 2000م، وفي المؤتمر الدولي السادس لجراحة الظهر، والذي عقد في أنقرة من الرابع الى السابع من سبتمبر عام 2002م، وذلك بإشراف نخبة من أطباء الظهر العالميين، كما نشرت في مجلة الظهر الأوروبية(1).



من دون العبادات يأمر الإسلام أطفال المسلمين بالصلاة في سن مبكرة هي السابعة وعلى أقصى تقدير العاشرة. طريقة الصلاة وفي الركوع بالذات يتعرض الرباط والغضاريف لعملية تليين على الأقل سبعة عشر مرة يومياً وذلك أثناء تأدية الصلوات الخمس. ولهذا فإن أطفال المسلمين لا شعورياً يحافظون على ليونة ومطاطية هذه الأنسجة منذ عمر مبكرة وهذا يمنع تيبسها في الكبر وبالتالي يمنع تمزقها.

الأربطة الطولية خلف الفقرات والأنسجة الليفية في الغضاريف تحافظ على بقاء الغضروف في مكانه الآمن بين الفقرات وتمنع انزلاقه. أما إذا تمزقت هذه الأنسجة نتيجة لحركة خاطئة فإن جزءاً من الغضروف (وهي النواة الداخلية) تنزلق إلى الخلف حيث يوجد النخاع الشوكي والمتفرعات العصبية، وكل هذا يكون مصحوباً بالألم مبرحة. وإذا تطورت المشكلة فإنها تصل إلى ضعف تدريجي في الأعصاب. هذا التأثير على الأعصاب هو ما يعرف بعرق النساء، وهو يتفاوت بين التنميل والألم والشلل. ومساوئ الحركة الخاطئة فهي معروفة ولهذا نجد أن وقاية الظهر تتركز على تجنب هذه الحركة.

□ □



ت المشريج

[Redacted text]

[Redacted text]

الذين المتزموا بالصلاة قبل سن العاشرة واستمروا فيها

82%

15,4%

2,6%

لا يوجد

□

الذين بدؤوا الصلاة بعد □ سن الثالثة عشر

36%

16%

26%

22%

□

□

الذين لا يصلون

20%

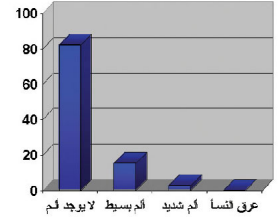
10%

45%

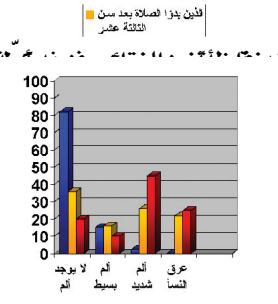
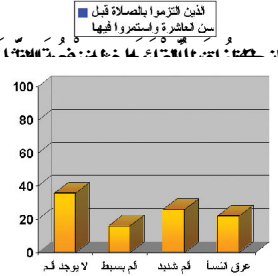
25%

□

□ هذا الفرق الكبير في مشاكل الظهر فيمن يصلون ومن لا يصلون، قد أثبت بدون أدنى شك أهمية الصلاة للمحافظة على سلامة الظهر.



والأشخاص الذين لم يتعلموا الصلاة في الصغر، فإنهم يعانون من آلام أسفل الظهر أكثر من الأشخاص الذين التزموا بالصلاة في الصغر. والدراسة أظهرت أن الأشخاص الذين التزموا بالصلاة في الصغر، فإنهم يعانون من آلام أسفل الظهر أقل من الأشخاص الذين لم يتعلموا الصلاة في الصغر.



الذين التزموا بالصلاة قبل سن العاشرة واستمروا فيها
الذين بدأوا الصلاة بعد سن الثالثة عشر
الذين لا يصلون