

## عرق النسا

### تعريف المرض :

عرق النسا هو مصطلح يطلق على أي نوع من أنواع الألم الناجم عن التهاب العصب الوركي أو وجود ضغط عليه.

العصب الوركي هو أطول عصب في الجسم. يقع في بداية الجزء الخلفي من الحوض، ويمتد خلال الأرداف، وعلى طول الساقين، إلى أن ينتهي أسفل القدمين.

وغالبًا ما يحصل الشعور بالألم داء عرق النسا في منطقتي الأرداف والساقين، كما أن الألم يستمر عادة نحو عدة أسابيع ليزول بشكل تلقائي، إلا في بعض الحالات التي قد يحصل استمرار الألم معها لسنة أو أكثر.

### سبب المرض :

في معظم حالات داء عرق النسا يكون السبب هو انزلاق غضروفي عند إحدى فقرات العمود الفقري والذي يحدث غالبًا مع التقدم في السن.

### هناك أيضا أسباب أقل شيوعًا، مثل:

- ضيق العمود الفقري. spinal stenosis
- الانزلاق الفقري في العمود الفقري. spondylolisthesis
- التهاب العمود الفقري أو إصابته.
- تكون ورم داخل العمود الفقري.
- متلازمة ذيل الفرس. cauda equina syndrome



## الأعراض :

في حال كان هناك ضغط على العصب الوركي أو حدث له التهاب، فإنه يمكن أن يسبب:

1. الإحساس بالألم.
2. الإحساس بخدر في المنطقة.
3. الإحساس بالوخز من منطقة أسفل الظهر وحتى أصابع القدم.
4. ضعف عضلات الساق أو العضلات التي تحرك القدم والكاحل، وتجدر الإشارة إلى أن قوة الألم تتراوح من كونها معتدلة إلى مؤلمة جداً، كما يشهد أثناء العطاس والسعال أو الجلوس لفترة طويلة من الزمن.

وبالرغم من أن كثيراً من المصابين بداء عرق النسا يعانون من ألآم الظهر، إلا أنه عادة ما تقتصر الألآم المصاحبة لداء عرق النسا على الأرداف والساقين.

## التشخيص:

يمكن تشخيصه بـ:

- الأشعة المقطعية (CT) للعمود الفقري.
- أشعة الرنين المغناطيسي (MRI) أيضاً للعمود الفقري.

## عوامل الخطورة:

1. العمر.
2. الوزن.
3. طبيعة العمل.
4. الجلوس لفترة طويلة.
5. الإصابة بداء السكري.



### المضاعفات:

على الرغم من أن معظم المصابين يتعافون تمامًا من داء عرق النسا وغالبًا دون علاج، إلا أنه قد يتسبب في تلف دائم للأعصاب. ولذا يجدر تنبيه الطبيب في حال وجود أي من الآتي:

- فقدان الإحساس في الساق التي أصيبت.
- ضعف الساق المتضررة.
- فقدان وظيفة الأمعاء أو المثانة.

### العلاج:

في حال ما إذا كان الألم لم يتحسن تلقائيًا مع الرعاية الذاتية، فإن الطبيب قد يوصي ببعض العلاجات التالية:

#### • الأدوية:

هناك أنواع من العقاقير يمكن أن توصف لآلام عرق النسا وتشمل:

- مضادات الالتهاب.
- مرخيات العضلات.
- مسكنات الألم القوية. (Narcotics)
- مضادات الاكتئاب.

#### • العلاج الطبيعي:

حالما يتحسن الألم الحاد، فإن أخصائي العلاج الطبيعي أو الطبيب يقومون بوضع خطة أو برنامج لإعادة تأهيل المصاب حتى يتمكن من تفادي وقوع إصابات في المستقبل. ويشمل البرنامج عادة ممارسة تمارين خاصة لتصحيح الوضع وتقوية عضلات الظهر وتحسين المرونة.

#### • حقن الستيرويد:

في بعض الحالات، قد يوصي الطبيب بحقن دواء كورتيكوستيرويد في المنطقة المحيطة بجذر العصب المعني؛ حيث يساعد على تقليل الألم عن طريق التغلب على الالتهاب حول العصب الملتهب، ويستمر تأثيرها فقط لعدة أشهر.



وزارة الصحة  
Ministry of Health

- تجدر الإشارة إلى أن حقن الستيرويد لا تعطى إلا بشكل محدود؛ وذلك لأن خطر الآثار الجانبية لها يزيد بتكرر استخدامها.
- العملية الجراحية كحل أخير.

#### الوقاية:

- لا يُعتقد أنه من الممكن منع الإصابة بداء عرق النسا، بل إنه قد يتكرر حدوثه، ولكن هناك عدة نقاط قد تسهم بشكل كبير في حماية الظهر:
- ممارسة التمارين المخصصة بانتظام.
- الجلوس السليم واختيار مقعد جيد ومناسب.

#### الإدارة العامة لتعزيز الصحة والتثقيف الصحي

في حال وجود أي استفسار، يرجى التواصل معنا عبر بريدنا الإلكتروني:

[HPromotion@moh.gov.com](mailto:HPromotion@moh.gov.com)