د. محمد وليد الشعراني

استشاري جراحة المفاصل والعظام / الدوحة - قطر

الطبّ الحديث يقدِّم 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 والإنزلاقات الغضروفية في أسفل الظهر ستتقلص بشكل كبير"

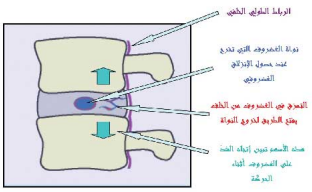
ملخص الدراسة:
آلام أسفل الظهر من المشاكل الشائعة في البالغين غالباً ما تظهر بسبب فقدان الليونة من الرباط الطولي الخلفي Longitudinal Ligament Posterior في الظهر وكذلك النسيج الليفي الذي يشكل الطبقات الخارجية من القرص الغضروفي Annulus Fibrosus عندما تفقد هذه الأنسجة القدرة على التمغط فإنّها تتمزق عند حصول حركة خاطئة تساعد على تهتكها. والحركة التي تضع ضغطا على هذه الأنسجة هي ثني الظهر للأمام والرّكب مفرودة. هذا التمزق نادر جداً في الأطفال لأن أنسجتهم مرنة وتتمغط عند الانحناء.

الفرضيّة:
إذا حافظنا على ميزة مرونة الرباط والغضاريف الموجودة في الأطفال، فهل سيقلل هذا من نسبة الإصابة بآلام أسفل الظهر والانزلاقات الغضروفية في الكبار؟

البحث الميداني:
أُجري بحثاً ميدانياً على 188 من البالغين وقد تم سؤالهم إذا كانوا يشتكون من آلام أسفل الظهر أوعرق النسأ وعن شدّة الألم إن وجد، ثم سُئلوا عن صلاتهم متى انتظموا فيها ولم يقطعوها ؟

لقد اثبتت النتائج بشكل قاطع وملحوظ صحّة 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 الدقيق في الشرح.

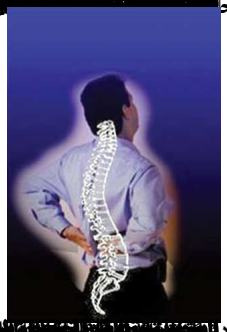
قُبلت هذه الدراسة ونوقشت في المؤتمر القطري العالمي الثاني للأطفال في الدوحة في إبريل سنة 2000م، وفي المؤتمر الدولي السادس لجراحة الظهر، والذي عقد في أنقرة من الرابع الى السابع من سبتمبر عام 2002م، وذلك بإشراف نخبة من أطباء الظهر العالميين، كما نشرت في مجلّة الظهر الأوروبيّة(1).



من دون العبادات يأمر الإسلام أطفال المسلمين بالصلاة في سنّ مبكِّرة 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 ومطاطيّة هذه الأنسجة منذ عمر مبكرة وهذا يمنع تيبسها في الكبر وبالتالي يمنع تمزقها.

الأربطة الطولية خلف الفقرات والأنسجة المليفية في الغضاريف تحافظ على بقاء الغضروف في مكانه الآمن بين الفقرات وتمنع انزلاقه. أما إذا تمزّقت هذه الأنسجة نتيجة لحركة خاطئة فإنّ جزءً من الغضروف (وهي النواة الداخلية) تنزلق إلى الخلف حيث يوجد النخاع الشوكي والتفرعات العصبية، وكل هذا يكون مصحوباً بالآم مبرحة. وإذا تطورت المشكلة فإنها تصل إلى ضعف تدريجي في الأعصاب. هذا التأثير على الأعصاب هو ما يعرف بعِرق النسأ، وهو يتفاوت بين التنميل والألم والشلل. ومساوئ الحركة الخاطئه فهي معروفة ولهذا نجد أن وقاية الظهر تتركز على تجنّب هذه الحركة.

[redacted]ت التشريح



[redacted]

الذين التزموا بالصلاة قبل سن العاشرة واستمروا فيها

82%

15,4%

2,6%

لا يوجد

الذين بدؤا الصلاة بعد سن الثالثة عشر

36%

16%

26%

22%

الذين لا يصلون

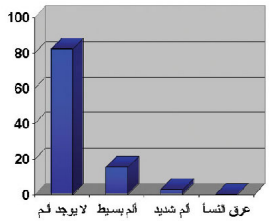
20%

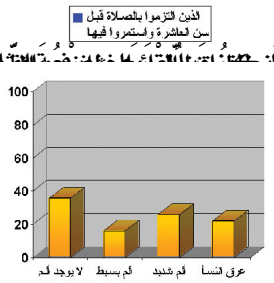
10%

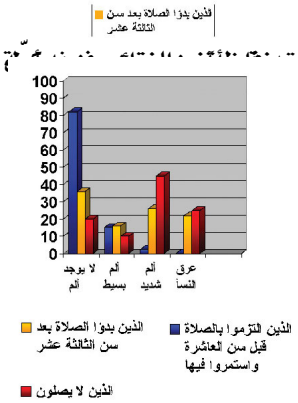
45%

25%

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


100
80
60
40
20
0
لا يوجد ألم
ألم بسيط
ألم شديد
عرق النسأ


الذين التزموا بالصلاة قبل سن العاشرة واستمروا فيها
100
80
60
40
20
0
لا يوجد ألم
ألم بسيط
ألم شديد
عرق النسأ


الذين بدؤا الصلاة بعد سن الثالثة عشر
100
90
80
70
60
50
40
30
20
10
0
لا يوجد ألم
ألم بسيط
ألم شديد
عرق النسأ
الذين بدؤا الصلاة بعد سن الثالثة عشر
الذين التزموا بالصلاة قبل سن العاشرة واستمروا فيها
الذين لا يصلون