مركز مكة الطبي
Makkah Medical Center

الجنف

Scoliosis

ماذا يعني الجنف؟

الجنف هو ميلان جانبي غير طبيعي في العمود الفقري يظهر غالبًا خلال فترة النمو. قد يصيب أي جزء من العمود الفقري، إلا أن الفقرات الصدرية أو القطنية هي الأكثر شيوعًا.

What does scoliosis mean

Scoliosis is an abnormal sideways curvature of the spine, usually occurring during puberty. It can affect any part of the spine, but the thoracic or lumbar regions are most common.

ما هي أسباب وأعراض الجنف؟

أغلب الحالات تكون لأسباب غير معروفة، وقد تكون بسبب عيوب خلقية أو أمراض تصيب الجهاز العصبي العضلي أو نتيجة وضعية الجسم الخاطئة أو التآكل الناتج عن التقدم في العمر.

الأعراض تشمل:

انحناء واضح في العمود الفقري، عدم توازن في حجم الطرفين، ألم، قلة النشاط، ضيق تنفس، مشاكل في الجهاز البولي أو الإخراجي.

أنواع الانحرافات

- (جهة اليمين/جهة اليسار)
- (ثني للأمام)
- (مد للخلف)
- (انحناء دوراني)
- (انحراف جانبي، خلفي، أمامي، قطري)

Causes and Symptoms

- Most cases are idiopathic (unknown cause)
- Possible causes: congenital issues, muscular disorders, poor posture, or spinal degeneration
- Symptoms: visible spine curve, body side asymmetry, pain, reduced physical activity, breathing difficulty, bowel/bladder issues

Deviation Types

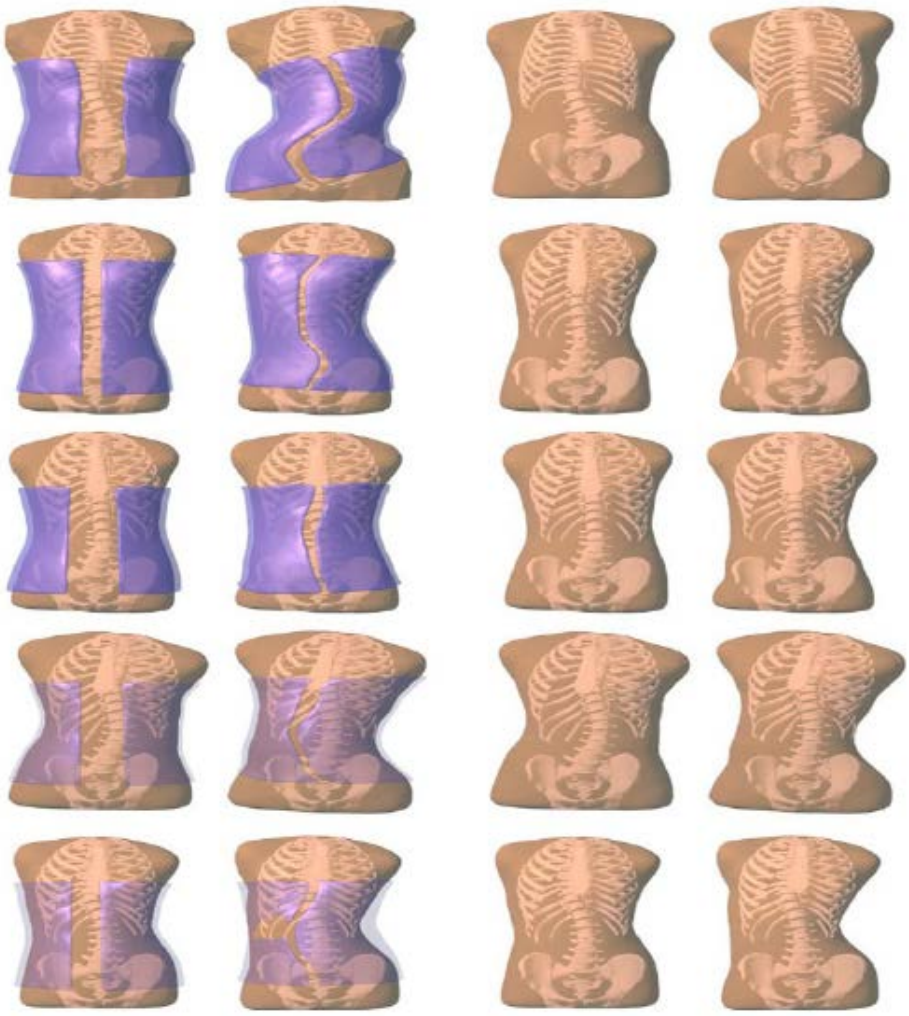
- Side bending
- Flexion
- Extension
- Rotation
- Shift

العلاج الطبيعي والدعامات

يتم استخدام العلاج الطبيعي والدعامات للحالات البسيطة والمتوسطة بهدف الحفاظ على استقرار الحالة ومنع تدهورها أو الوصول إلى الجراحة.

الدعامات

الدعامات تختلف من شخص لآخر حسب نوع وشكل الانحناء، وتصمم خصيصًا لتناسب الحالة.



Therapeutic Methods

Physical therapy and bracing are used in mild to moderate cases to prevent worsening and delay or avoid surgery.

Bracing

Braces are personalized based on curve type and location; not all patients require the same type.

Exercises

التمارين العلاجية

On standing position, keep your back straight then put both of your hands behind your back and push slowly while you›re rising your chest up, do it for 10 repetitions.

في وضع الوقوف وظهرك في استقامة تامة، ضع يديك خلف ظهرك وادفع للأمام، يبدأ ببطء أثناء رفع صدرك إلى الأعلى، كما هو موضح في الشكل، قم بالتكرار لعدة (10) مرات.

Deviation-correction exercise for thoracic and lumber vertebrae:

تمارين لتصحيح الانحرافات في منطقة الفقرات الصدرية والقطنية (أسفل الظهر):

Bring a towel and roll it as cylindrical shape and place it the waist line on correction side, this position is to correct the side-bending in the lumber spine. This cylindrical roll can also be also placed under the correction side of the rib-cage to correct the thoracic spine deviations. Stay in these positions for... sec, and from time to time take ٥ deep breaths. The therapist will guide you about you how to position your arms and legs to also correct rotation in the thoracic and/or lumbar spine.

جلب (منشفه) ولفها على شكل اسطواني و وشعها عند الخاصرة على الجانب التصحيحي لتصحيح الانثناء الجانبي للفقرات القطنية، ويمكن وضع هذه الاسطوانة تحت احدى جانبي القفص الصدري (الجانب التصحيحي) لتصحيح انحرافات الفقرات الصدرية. والثبات في هذه الوضعية لمدة ..... خذ 5 انفاس عميقة من فترة لاخرى. ويمكن عمل هذه التمرين باستخدام الكرة الرياضية أيضاً

يمكن استخدام الكرة الرياضية الكبيرة في حال كانت الانحرافات في منطقة الفقرات الصدرية والقطنية في نفس الاتجاهات مثلا (ان يكون الميلان الجانبي لليمين كوجود في كل الفقرات القطنية والصدرية معا), او في حال وجود انحرافات في منطقة واحدة مثل (الفقرات الصدرية فقط او القطنية فقط). سوف يوجهك الاخصائي عن كيفية وضع ذراعيك ورجليك لتصحيح الانحرافات الدورانية. يكرر التمرين...مره.

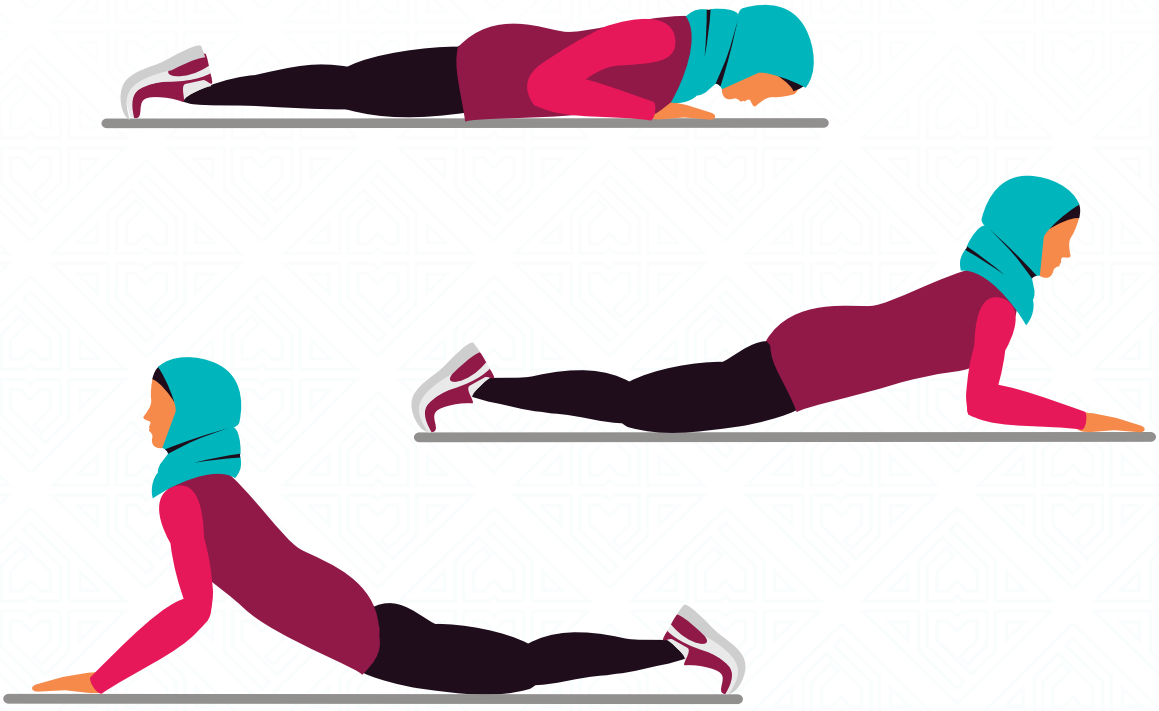
The gym ball stick can also be used when both regions (thoracic and lumbar) have the same direction of lateral bending (either to the right or both to the left), also the position can be used the deviations are located mainly in one area (only thoracic or only lumber), stay in this position for ... sec. and from time to time take o deep berths, the therapist will guide you about how you position your arms and legs to also correct rotation in thoracic and/or lumbar spine. Repeat this exercise... times.

في بداية التمرين سوف يكون الجسم في وضع الحبو,ثم قم بتحريك الذرا ال..... من اسفل الجسم نحو الجانب ال..... مع ثنس الذراع الاخرى ووضعها خلف الظهر والثبات لمدة..... يكرر التمرين .....مره.

At the beginning of the exercise the body will be on (.....) Position, then move the..... Arm from the bottom of the body towards the .....Side with the other arm bend and put it behind your back, hold in this position for..... . Repeat this exercise for ..... Time.

الاستلقاء على الظهر مع ثني الساقين على زاوية ٩٠ درجة و وضع اليدين بجانب الجسم , ومن ثم دفع الجسم للاعلى باستخدام الحوض ويجب ان يكون الجسم في خط مستقيم , والثبات في هذه الوضعية لمدة.... ويكرر التمرين .....مره.

Lie on your back with the legs bent on the ٩٠ degree angle and put the hands next to the body, then push the body to the top using the pelvis, the body must be in a straight line, hold in this position for.....,repeat this exercise for ..... times.



ابداء وانت مستلقي على بطنك ثم ابداء بالارتفاع تدريجيا وببطء بينما تبقي حوضك على الأرض ثم ابداء بالدفع للأعلى حتى تصل الى الحد المطلوب، قم بالثبات لمدة ١٠ ثوان، قم بالتكرار ١٠ مرات ثم عد ببطء.

Start lying on your stomach and begin to raise slowly while you›re keeping your pelvic flat on the floor then push up more until you reach the limit, hold for ١٠ sec for ١٠ repetitions then relax.

keep lying on your stomach and begin to elevate your arms and legs together and your pelvic flat on the floor, do it ١٠ repetitions.

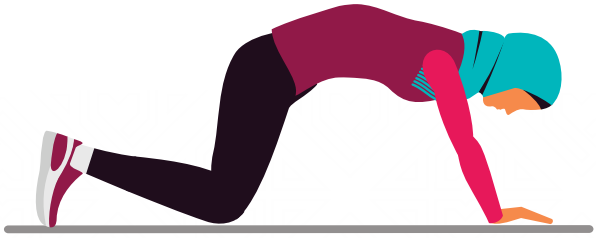
استمر بالاستلقاء على بطنك وقم برفع ذراعيك وقدميك في نفس اللحظة مع إبقاء حوضك على الأرض، قم بالتكرار ١٠ مرات.

keep lying on your stomach and put your hands behind your back then elevate your shoulders and legs together and your pelvic flat on the floor, do it for ١٠ repetitions.

استمر بالاستلقاء على بطنك مع وضع اليدين خلف ظهرك ثم قم برفع الكتفين مع القدمين في نفس اللحظة مع إبقاء حوضك على الأرض، قم بالتكرار ١٠ مرات.

Sit on your knees then start moving forward with extended arms while you›re stabilizing your knee and pelvic to the floor, stay on full stretch position for ١٠ sec repeat ١٠ times.

قم بالجلوس على ركبتيك ثم البدء بالحركة بجذعك الى الامام مع إبقاء الذراعين في وضع الاستطالة الى الامام وركبتيك وحوضك في وضع الثبات، ابق في وضع الاستطالة الكاملة لمدة ١٠ ثوان ثم قم بالتكرار ١٠ مرات.



ضع يديك وركبتيك على الأرض كما هو موضح في الصورة مع إبقاء ظهرك مستقيما ثم البدء بتحريك منتصف وأسفل الظهر لأعلى ثم لأسفل، قم بالتكرار ١٠ مرات.

keep your hands and knees on the floor while straightening your back then start to move your mid back upward and downward, do it for ١٠ repetitions.

ضع يديك وركبتيك على الأرض كما هو موضح في الصورة مع إبقاء ظهرك مستقيما ثم البدء بتحريك الذراع الايسر للأمام مع القدم اليمنى للخلف بنفس التوقيت ثم قم بالعكس الذراع اليمنى مع القدم اليسرى، قم بالتكرار ١٠ مرات.

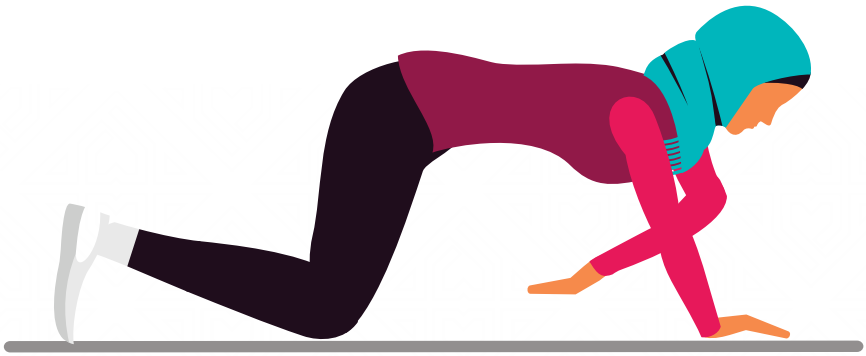
keep your hands and knees on the floor while straightening your back then start to move your left arm forward with right leg backwards at the same time, then do it for the right arm with left leg at the same time, do it for ١٠ repetitions.

الجلوس في وضع مستقيم على الكرة الرياضية مع وضع الذراعين على الوركين والتأكد من وضع القدمين على الأرض وبقوه, ثم قم (بالدوران للجزء الاعلى من الجسم) للجهة ال..... والثبات على هذا الوضع لمدة ..... ثم الرجوع لنقطة البداية. يكرر التمرين .....مره.

Sit upright on the sport ball with the arms on your hips and make sure your feet are on the ground, then turn your upper body to the...said and hold on to position for....m then return the starting position.

الجلوس في وضع مستقيم على الكرة الرياضية مع وضع الذراعين على الوركين والتأكد من وضع القدمين على الأرض وبقوة, ثم ثم برفع جانب الحوض ال..... والثبات على هذا الوضع لمدة ..... , ثم الرجوع لنقطة البداية, يكرر التمرين ..... مره.

Sit upright on the sport ball with the arms on your hips and make sure your feet are on the ground, then turn your upper body to the...said and hold on to position for....m then return the starting position.



من وضعية الحبو ارتكزي على الذراع ال.... وقومي بتحريك الذراع الأخر من اسفل الجسم نحو الجهة الأخرى, وهذا من شأنه ان يعمل على تصحيح الانحراف الزاوب الدوراني في الفقرات الصدرية. يكرر التمرين...مره.

From the crawling position (-٤point kneeling), fix you're ... arm and move the other one across your body to the other side, repeat this exercise for .... Time. This exercise aim to help in correcting the rotation deviation in the thoracic spin.

من وضع الاستلقاء الجانبي على الجانب ال ... ارتكزي على مرفقك ال ... بزاوية ٩٠ درجة وقومي برفع الحوض للألى, ثم ابقي في هذا الوضع لمدة ١٠ الى ٢٠ ثانية ثم ارجعي لنقطة البداية, يكرر هذا التمرين ... مره.

From side-lying position, put your weight on your ... elbow in vertical position, then raise your pelvis upwards and count for ١٠ to ٢٠ Sec. the get back to the starting position. Repeat this exercise ...Time.

يمكن عمل هذا التمرين بأستخدام الكرة الرياضية.

This exercise can also be done using sport ball.

التعلق باليدين بأستخدام العمود الافقي المثبت على الجدار وجعل الجسد متدلياً وبذلك تستخدم وزن الجسم في مساعدة العمود الفقري على الاستقامة. عند ممارسة هذا التعلق, حاولي ان تثبتي في هذا الوضع اطول وقت ممكن (على الاقل.... ثانية) ثم استرخي, ويكرر التمرين ل....مرة.

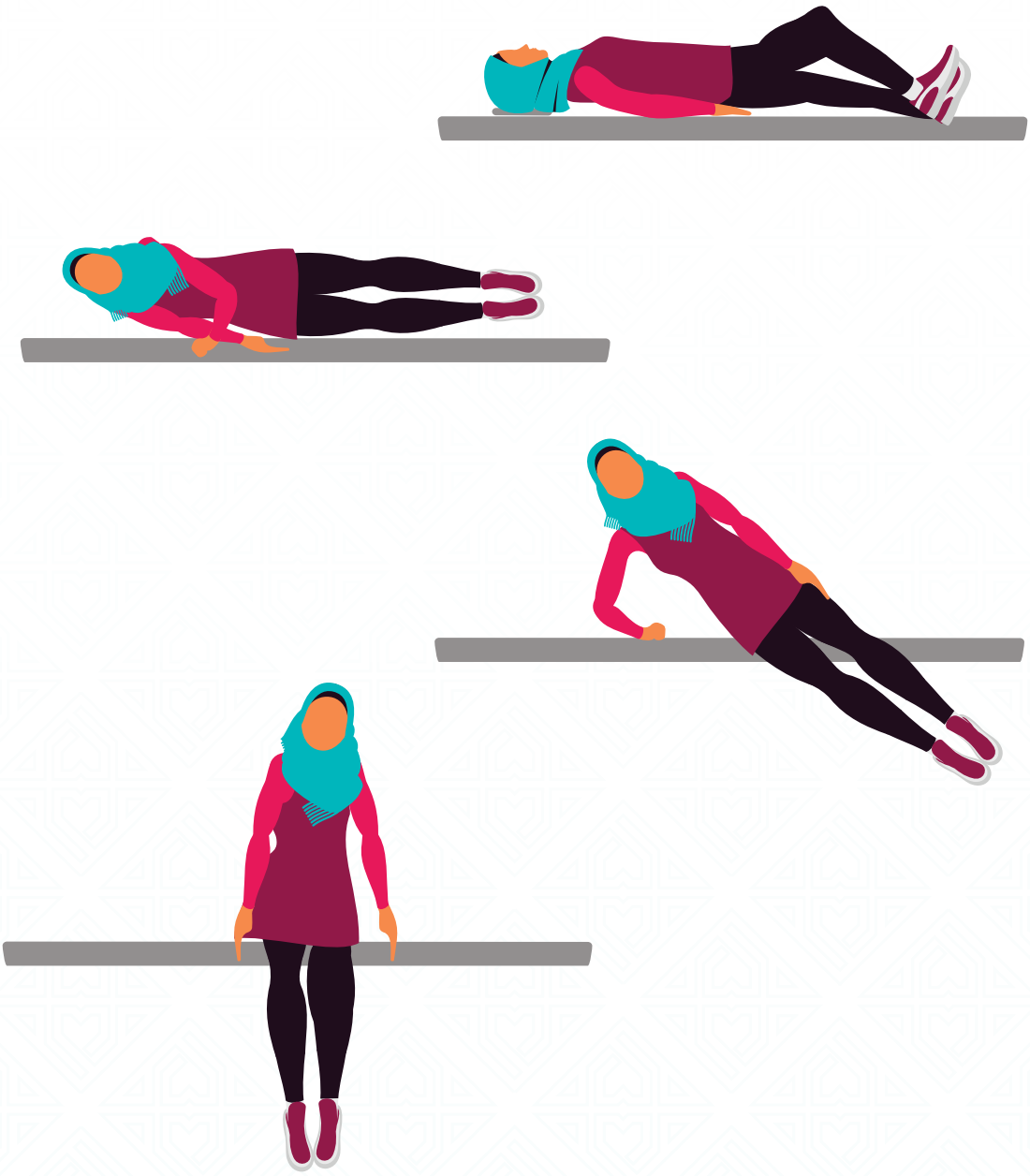
Hanging on the bars with your body in straight line, hold in this position for.....repeat this exercise.....time this exercise will stretches your back muscles.

من وضعية الحبو, قم بثني الظهر كما هو موضح بالصورة مع تحريك الراس للأسفل في هذا الوضع لمدة.....ثانيه, ثم ببطئ ارجعي لنقطة البداية. ثم قومي بثني الظهر للأفل مع تحريك الرأ للأعلى والثبات على هذا الوضع لمدة.....ثانية. يكرر هذا التمرين..... مره.

From the quad position, flex your back so it will be curved up to the celling and move your head downward, hold in this position for..... sec, thin slowly back to the stating position, Then push your back downward to the floor and move your head up to the ceiling hold in this position for .....sec. Repeat this exercise for..... Time.

What about after surgery?

ماذا عن بعد الجراحة؟

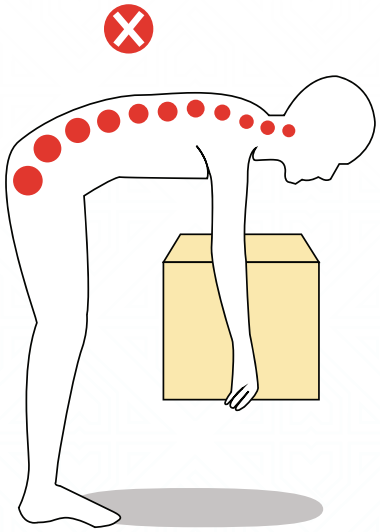


When you want to go out of bed after surgery roll to your side first then push your legs out of bed while you›re pushing down by your hands to correct your posture.

عند رغبتك في الخروج من السرير بعد الجراحة استلقي على جانبك أولا ثم ادفع بقدميك لخارج السرير بينما انت تدفع بيديك للأسفل لتجلس بطريقة سليمة وسلسة.

Avoid any twisting movement to your back or bending or lifting heavy objects.

تجنب أي حركة تسبب التواء لظهرك وعمودك الفقري أيضا تجنب الانحناء لالتقاط الاجسام من الأرض او حمل اجسام ثقيلة.



After surgery rehabilitation?

It's expected you will go through rehabilitation program soon after your first visit to your doctor at outpatient clinic.scoliosis pattern.

ماذا عن بعد الجراحة؟

من المتوقع ان تبدأ رحلة التأهيل العلاجية قريبا بعد زيارتك الأولى بعد الجراحة لدى طبيبك المعالج في العيادات الخارجية فيما إذا كان الوقت المناسب لتبدأ مرحلة التأهيل.

Once you started your post operative rehabilitation program your physical therapist will guide you step by step regarding your plan of care which included (exercise, manipulation, electrical stimulation, strengthening and stretching exercise).

مجرد أن تبدأ برنامج تأهيل ما بعد الجراحة سيكون أخصائي العلاج الطبيعي بجانبك ويقوم بتوجيهك خطوة بخطوة بالخطة العلاجية والتي تتكون من (التمارين العلاجية، العلاج اليدوي، التحفيز الكهربائي، تقوية واستطالة العضلات).

تواصل معنا

مركز مكة الطبي
Makkah Medical Center

هاتف 0125222222 تحويلة 5104

+966593783705

mmc_med_sa

Mmc_Med_sa

mmcofficial1

mmc.med.sa