



فهم ألم الحوض المستمر

ما هو ألم الحوض المستمر؟

نستخدم مصطلح "ألم الحوض المستمر" لوصف الألم في المنطقة الواقعة بين السرة وأعلى الساقين، المتواجد لعدة أشهر أو سنوات. وقد يكون الألم موجوداً في العديد من الأماكن في وقت واحد، بما في ذلك البطن والحوض والظهر والساقين والأرداف، وقد يؤثر على الحالة المزاجية ومستوى الطاقة والنوم. يمكن لألم الحوض المستمر أن يحد من قدرتك على المشاركة في الدراسة والعمل والرياضة والعلاقات.

كيف يبدأ الألم؟

يمكن أن يحدث ألم الحوض المستمر بسبب إصابة أو مرض طبي (مثل بطانة الرحم المهاجرة أو التهابات المسالك البولية) أو الجراحة أو الولادة. ويبدو أحياناً أنه لا يوجد تفسير واضح على الإطلاق. وفي حالة آلام الحوض المستمرة، قد يستمر الألم حتى بعد التئام الأنسجة المصابة وعلاج المشكلة.

لماذا يجب أن أتعلم عن الألم؟

نحن نعلم أن فهم الألم يمكن أن يساعدك في النظر إلى ألمك بشكل مختلف. يمكن أن يجعل الألم أقل رعباً، ويغير معناه، ويساعدك على الحد منه. كما أن فهم الألم يمكن أن يساعدك على تغيير معتقداتك حول الألم، والعودة إلى الأنشطة التي تستمتعين بها.

حقائق مفيدة

- أنت لست وحدك التي تعاني من الألم.
- في أستراليا، قد تعاني واحدة من كل خمس نساء من ألم مستمر في الحوض.
- الألم إحساس حقيقي دائماً، ولا يمكن أن تتوهميه.
- الألم ضروري لبقاء الإنسان، وهو ليس شيئاً سيئاً دائماً. فهو يجعلك تتوقفين وتنتبهين وتحمين نفسك.
- يمكن أن تشعرني بالألم دون أن يكون هناك تلفٌ بالجسم، أو حتى بعد اكتمال التئام التالف أو المرض.
- إذا كنت تعاني من الألم لفترة طويلة، فإن نظام الألم لديك يصبح أكثر حساسية ومفرطاً في الحماية.

كيف يصبح نظام الألم مفرطاً في الحماية؟

لدينا في أجسامنا نهايات عصبية كـ"كاشفات الخطر". تتيح هذه الكاشفات للدماغ معرفة متى تكون هناك تغيرات في درجة الحرارة أو تغيرات كيميائية أو ضغط من الضروري الانتباه إليه. ومن الضروري أن يقوم نظام الألم لديك بتنبيهك عندما تلمس سطحاً ساخناً مثلاً، أو تخطين على زجاج مكسور.

ويجب على الدماغ أن يفهم المعلومات من "كاشفات الخطر"، في ضوء الأفكار والمعتقدات الحالية وتجاربك السابقة. وبعد معالجة كل هذه المعلومات، فإن الدماغ (وليس "كاشفات الخطر") هو الذي يقرر أن كنت في خطر، وأنت بحاجة إلى الحماية. هذا هو الوقت الذي ستشعرين فيه بالألم.

وفي معظم الأوقات، يعمل نظام الألم بشكلٍ جيدٍ جداً لحمايتك. ومع ذلك، فعندما يكون لديك ألم مستمر، يحدث تغييرٌ بالفعل في الخلايا العصبية في الدماغ والحبل الشوكي والحوض، وتصبح أكثر حساسية بمرور الوقت.

فهم نظام الحماية المفرط

تخيل نظام الألم لديك مثل "جهاز إنذار الحريق" الذي ينبهك إلى الخطر.

فمن الضروري أن ينبهك جهاز إنذار الحريق عند وجود دخان في منزلك، الشيء الذي قد يشكل خطراً حقيقياً عليك. وبمرور الوقت، يصبح جهاز إنذار الحريق أكثر حساسية، ويحذر من احتمال وجود خطر مع أدنى علامة لوجود دخان. ومع ذلك، فليس من الضروري أو المفيد أن يستجيب جهاز إنذار الحريق في كل مرة تقومين فيها بتشغيل المحمصة مثلاً.

لذلك، عندما يكون لديك ألم حوضي مستمر، فإن نظام الألم ينبهك كثيراً، مع أدنى تغيير يحدث. ولكن، ليس من المفيد أن يقوم نظام الألم بتنبيهك في كل مرة تقومين فيها بالأنشطة اليومية.

ويستمر نظام الألم في التدريب على إنتاج الألم، وكما هو معروف، فعندما تتدربين على فعل شيء ما، فإنك تتحسنين في أدائه. ويصبح نظام الألم لديك جيداً للغاية في إنتاج الألم. وهذا يفسر لماذا قد يصبح للمس اللطيف أو القيام بالأنشطة العادية غير الضارة أمراً مؤلماً. وهكذا تكون هذه علامة على أن نظام الألم لديك أصبح مفرطاً في الحماية.

الخبر السار هو أن دماغك يمكنه تغيير نفسه ويمكن لنظام الألم شديد الحماية أن يغير نفسه. فمع العلاج وبمرور الوقت، يمكنك إعادة ضبط "جهاز إنذار الحريق".

ماذا يمكنني أن أفعل للمساعدة في علاج نظام الألم ذي الحماية المفرطة، لدي؟

هناك طرق عديدة لمعالجة آلام الحوض. ويستغرق الأمر وقتاً وصبراً وتفهماً ومثابرة. وسيعمل طبيبك معك للعثور على الأدوات المناسبة لك. ولكن تولي مسؤولية التعافي والقيام بالأشياء بنفسك، هما الأكثر فعالية.

الأشياء التي نعرف أنها يمكن أن تساعدك تشمل ما يلي:

- فهم أن الألم لا يعني بالضرورة أن هناك ضرراً يحدث بجسمك.
- العلم بأنه يمكنك الحركة بأمان.
- المشاركة في التمارين التي تستمتعين بها. إذ يمكن للدماغ أن ينتج مواد كيميائية لتسكين الآلام أثناء التمرين
- إن القيام بأشياء تجلب لك السعادة وتعطي معنى لحياتك يمكن أن يخفف الألم
- الاسترخاء وتقنيات التنفس الهادئ (calm breathing) والتأمل (meditation) واليقظة والتركيز (mindfulness).
- الاعتناء بنفسك - كالتحكم في التوتر، وتناول الطعام بشكل جيد، والحصول على قسط كافٍ من النوم.

كيف يمكنك معرفة المزيد عن الألم

- تحدثي إلى أخصائي العلاج الطبيعي في صحة الميرسي.
- شاهدي محاضرة "لماذا تؤلم الأشياء" (Why Things Hurt) على TEDx - محاضرة للوريمر موسلي.
- تصفح موقع Tame the Beast الإلكتروني.
- اقرأ كتاب "شرح الألم" Explain Pain من تأليف باتلر وموسلي. ويمكنك استعارته من أية مكتبة عامة.
- استخدم كتاب أو تطبيق Protectometer (مقياس الحماية) - بواسطة باتلر وموسلي Butler & Mosley .
- تصفح الموقع الإلكتروني "مؤسسة ألم الحوض أستراليا" Pelvic Pain Foundation of Australia، والموقع "الألم أستراليا" Pain Australia.

Acknowledgements

Produced by: Physiotherapy Department

Date produced: August 2019

Date of incidental review: May 2022

Date for review: July 2023

We would like to acknowledge the work and teachings of Professor Lorimer Mosely and the NOI Group.

للمزيد من المعلومات

إذا كانت لديك أي أسئلة بخصوص هذه المعلومات ،

فيرجى الاتصال بـ:

قسم العلاج الطبيعي

مستشفى الميرسي للنساء هاتف: 03 8458 4141

مستشفى ميرسي ويربي هاتف: 03 8754 3150