# أَلَمُ العَصَب الوَركي أو عِرْقُ النَّسا Sciatica

**تعريفه:**

السياتيك Sciatica هو الإسم الشائع ل "ألم العصب الوركي". هناك اثنان من الأعصاب الوركية وهما الأكبر حجما في جسم الإنسان. تنطلق جذورهما المتعددة من المنطقة القطنية السفلى والفقرات العجزية. يمتد كل عصب وركي من وراء الساق إلى أصابع القدم. على العموم، لا يصيب المرض إلا أحد العصبين.

**ما هي أعراضه؟**

الإحساس بالألم: يبدأ من أسفل الظهر أو الأرداف، وأحيانا يمتد إلى القدم. يمكن أن يظهر هذا الألم أثناء المجهود البدني. قد يحدث أيضا ضعفا على مستوى العضلات في المنطقة المؤلمة. يلاحظ أن وضعية الاستلقاء تخفف من الألم بشكل عام.

**ما هي أسبابه؟**

السبب الرئيسي لعرق النسا هو انزلاق غضروفي لأحد فقرات العمود الفقري حيث تنتشر النواة اللبية خارج غشاءها وتضغط على أحد جذور العصب الوركي.

هناك أسباب أخرى مثل الحركة السيئة، ونادرا، التهاب مفاصل الفقرات، كسر، إصابة العمود الفقري، التهاب العصب الوركي أو أورام في مسار العصب.

**ما هو علاجـــــــــه؟**

تتضمن الوصفة: المسكنات والأدوية المضادة للالتهابات، مرخيات العضلات. يساعد التدليك الطبي أو معالجة العظام في علاج سبب عرق النسا. وفي حالة انزلاق غضروفي تتم الجراحة أحيانا.

**كيف يمكن تجنبه؟**

يساعدالقيام بالتمارين الرياضية على تفادي الإصابة بعرق النسا. وينصح بممارسة نشاط بدني أو رياضي

بانتظام. تجنب الوضعيات التي تصيب الظهر يوميا. على سبيل المثال، خفض الساقين، مستقيم الظهر، لالتقاط الأشياء الثقيلة، والحفاظ على الاستقامة في جميع الظروف.