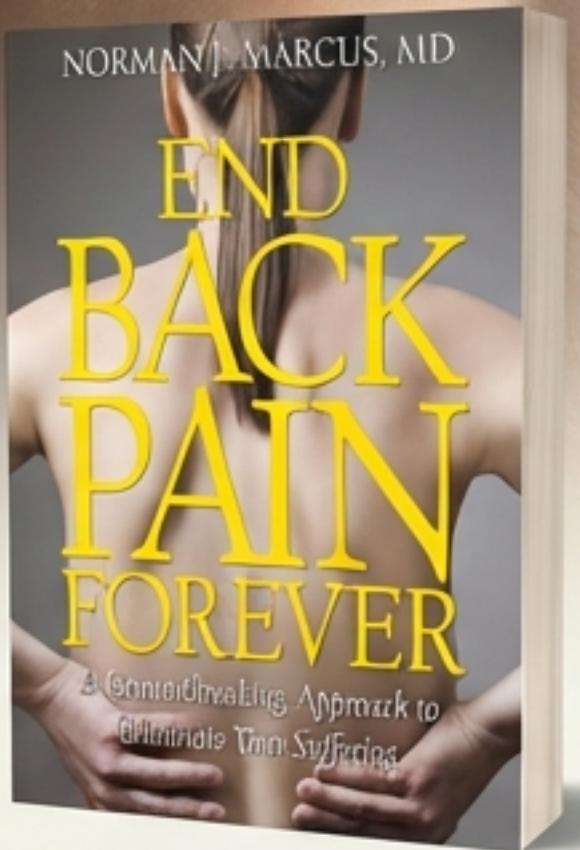


تخلص من آلام الظهر إلى الأبد

منهجية د. نورمان ماركوس
الثورية للقضاء على المعاناة

استناداً إلى أبحاث د. نورمان ماركوس، أحد أبرز
أخصائيي آلام الظهر في الولايات المتحدة.

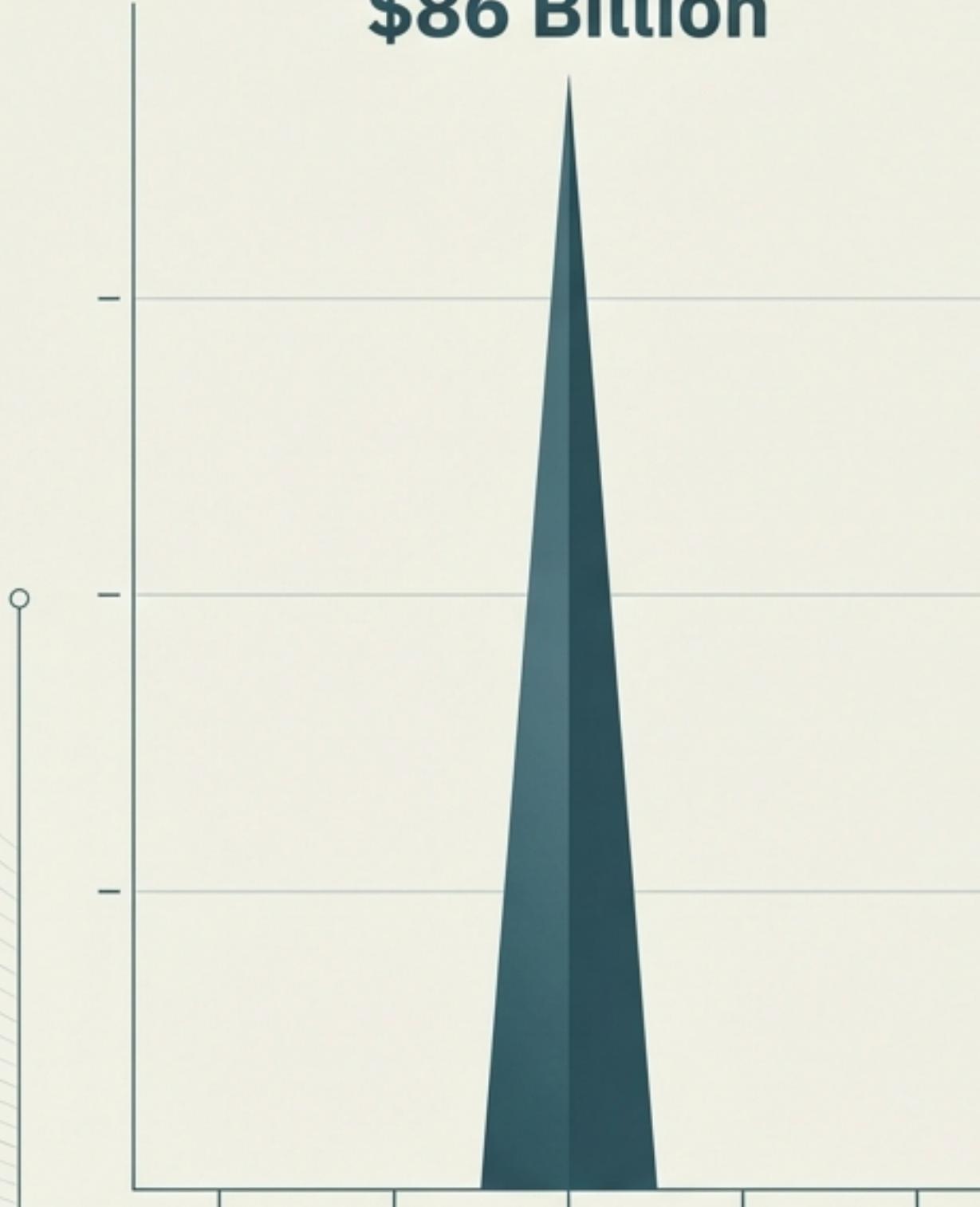


وباء الألم: لماذا تفشل العلاجات التقليدية؟

٦٨ مليار دولار

تنفق سنوياً في الولايات المتحدة لعلاج آلام الظهر،
ومع ذلك تزداد حالات العجز.

\$86 Billion



- **الجراحة ليست الحل دائمًا:** متلازمة "فشل جراحة الظهر" هي حقيقة طبية موثقة.
- **الأدوية تخفي الألم ولا تعالجه:** المسكنات وحقن العمود الفقري تقدم راحة مؤقتة فقط.
- **النتيجة:** المرضى يعانون من اليأس والاكتئاب بدلاً من الشفاء.

فُحِّل التصوير الطبي: مَا تراه ليس هو السبب دائمًا

غير الطبيعي هو الطبيعي الجديد

تُظهر الأشعة (MRI/CT) ازلاقات غضروفية لدى ملايين الأشخاص الذين لا يشعرون بأي ألم. علاج 'الصورة' بدلاً من 'المريض' يؤدي إلى جراحات غير ضرورية.

نفس الصورة، بدون ألم



الحلقة المفقودة: إنها عضلاتك، وليس عظامك

تشكل العضلات ٥٠٪ من وزن الجسم، لكن الطب التقليدي يتجاهلها.

معظم الآلام ناتجة عن:

١. التوتر

٢. القصور العضلي

٣. التشنج

من حالات الألم
منشأها العضلات





من الكرسي المتحرك إلى المكتب البيضاوي: قصة الرئيس كينيدي

عاني الرئيس جون كينيدي من فشل الجراحات المعقّدة لظهوره. الحل لم يكن جراحيًّا، بل كان علاجاً عضليًّا على يد د. هانز كراوس.

إذا نجح هذا الأسلوب مع أصعب الحالات الطبية، فإنه سينجح معك.

To Hans Kraus, Siegfried Mense, and Suzy

لماذا تؤلمنا العضلات؟ الأعداء الأربع



القصور العضلي (Deficiency)

ضعف وتبس العضلات نتيجة قلة الحركة.



التوتر العضلي (Tension)

الناتج عن الضغط النفسي وكبت المشاعر.



نقاط الزناد (Trigger Points)

مناطق ملتهبة تسبب ألماً ممتدأ.



التشنج العضلي (Spasm)

انقباض لا إرادي مؤلم يحتاج لكسر الدورة.

اتصال العقل والجسد: التوتر يولد الألم

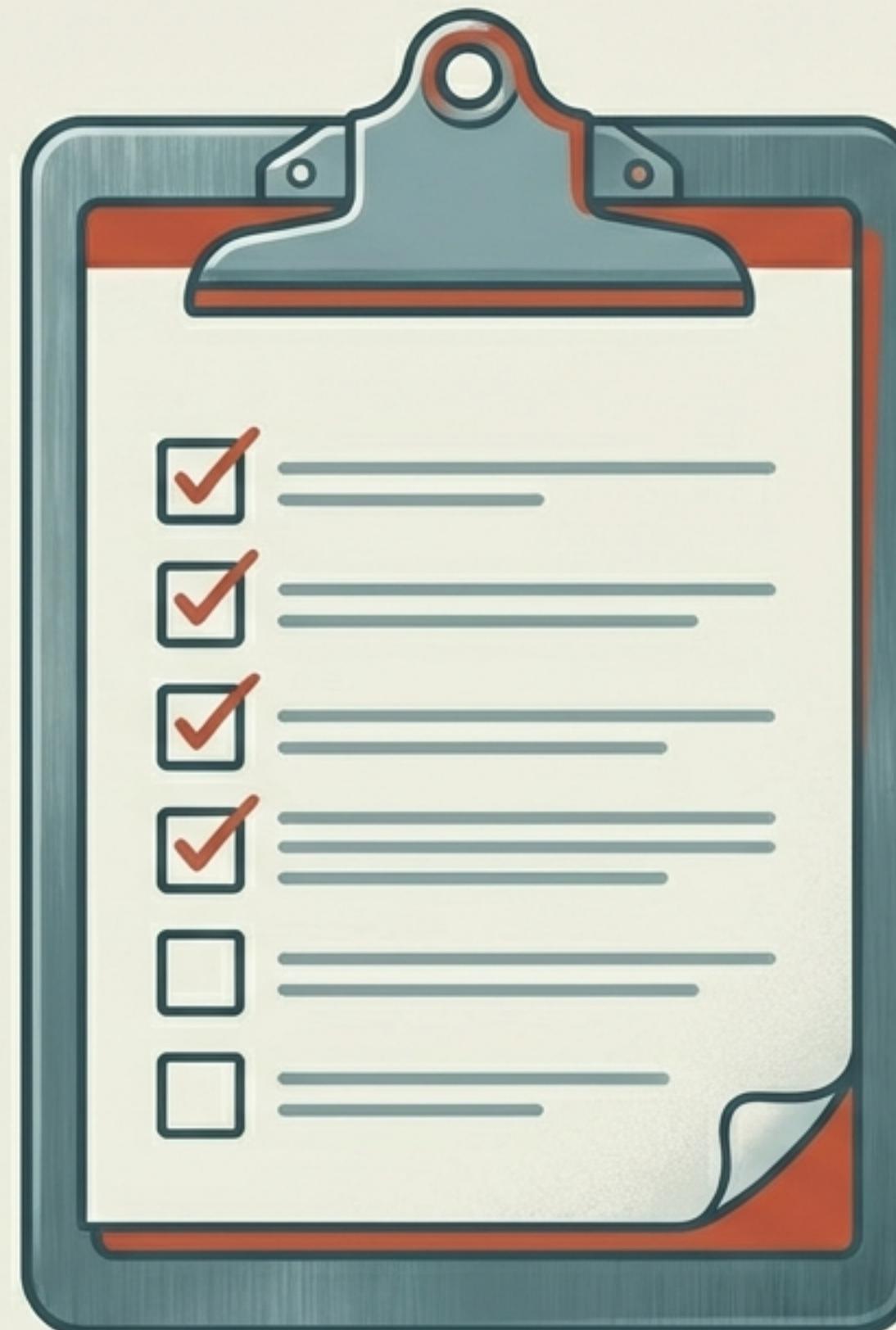


- الضغوط النفسية (غضب، خوف) تترجم فوراً إلى توتر عضلي.
- التوتر يقلل الأكسجين ويراكم "الحساء الكيميائي" المؤلم.

نصيحة د. ماركوس: لا يمكنك تقوية عضلة متوتة. الاسترخاء هو الخطوة الأولى.

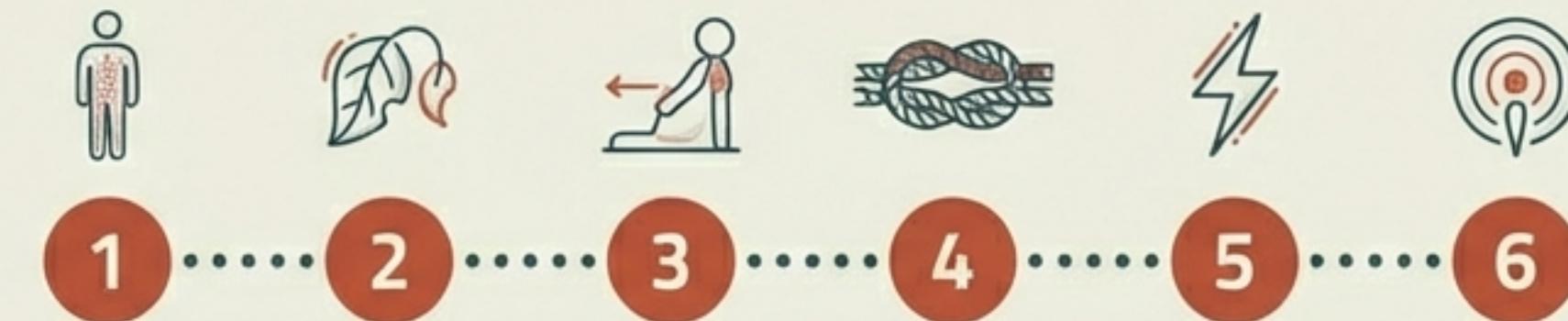
هل تمتلك الحد الأدنى من اللياقة للحياة اليومية؟

اختبارات كراوس-ويبر (Kraus-Weber Tests)



هذه الاختبارات الستة تحدد بدقة قدرة عضلاتك على دعم عمودك الفقري.

الفشل في اختبار واحد يعني أنك معرض لآلام الظهر.



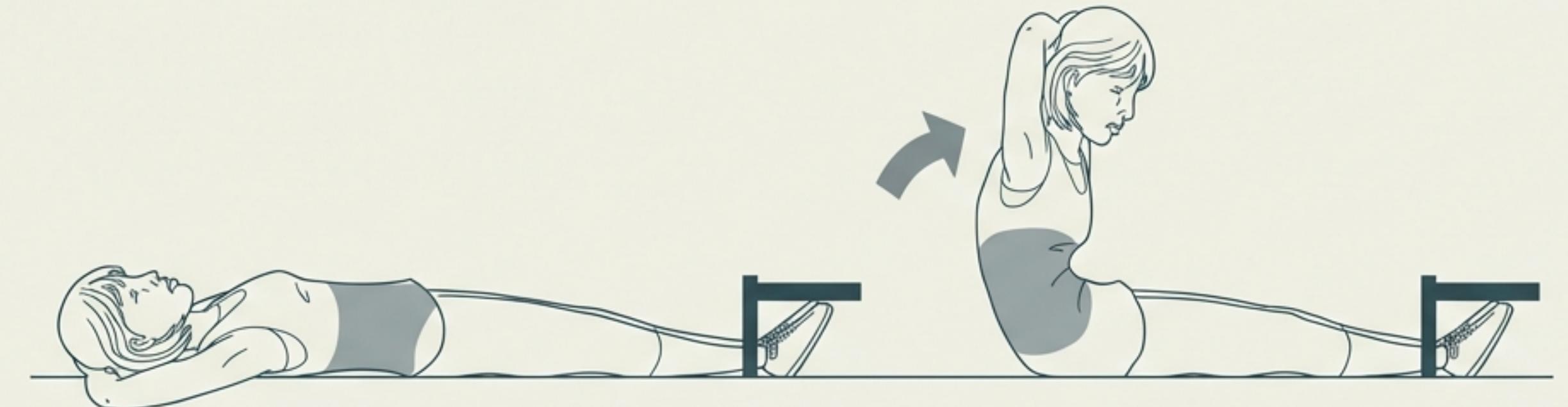
الاختبارات ١ و ٢: قوة عضلات البطن والورك

الاختبار ١: رفع الساقين

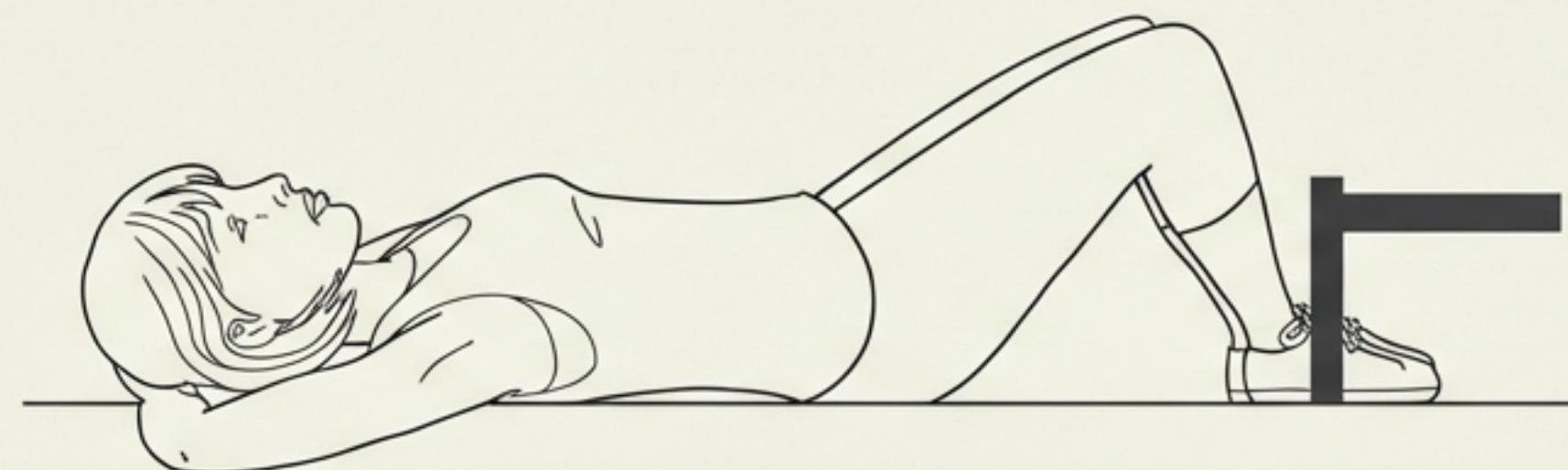
لمدة ١٠ ثوانٍ
(عضلات الورك).



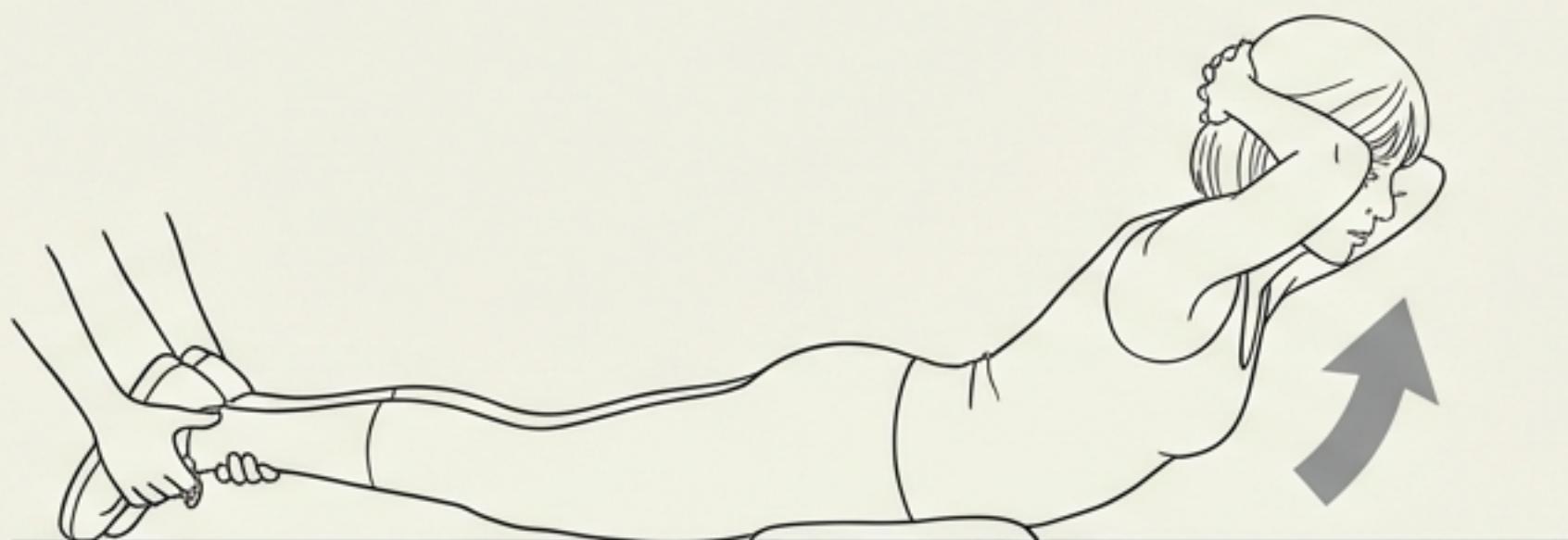
الاختبار ٢: الجلوس مع ساقين ممدودتين (البطن والورك).



الاختبارات ٣ و ٤: عضلات البطن العميقه وأعلى الظهر



الاختبار ٣: الجلوس مع ثني الركبتين
(عضلات البطن الصرفه).



الاختبار ٤: رفع الجذع لمدة ١٠ ثوانٍ
(أعلى الظهر).

الاختبارات ٥ و ٦: أسفل الظهر والمرونة



الاختبار ٥: رفع الساقين من الخلف (أسفل الظهر).



الاختبار ٦: لمس أصابع القدمين (المرونة).

معظم الناس يفشلون هنا!

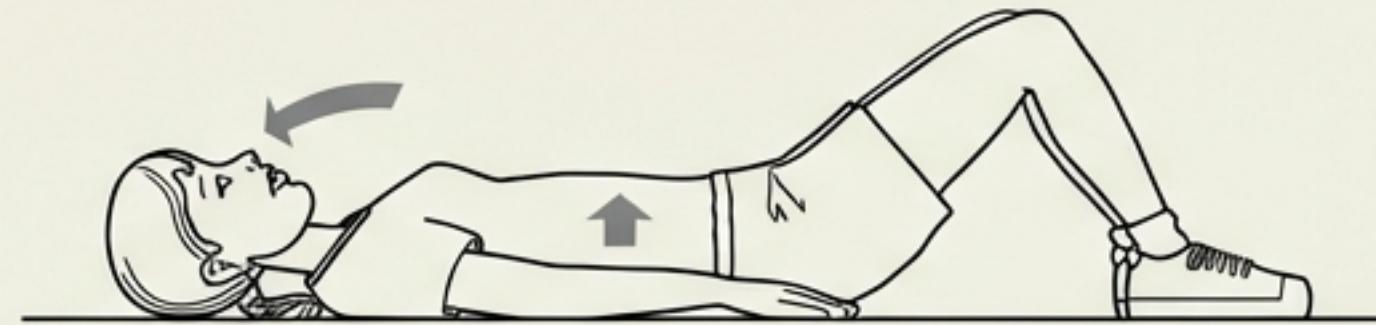
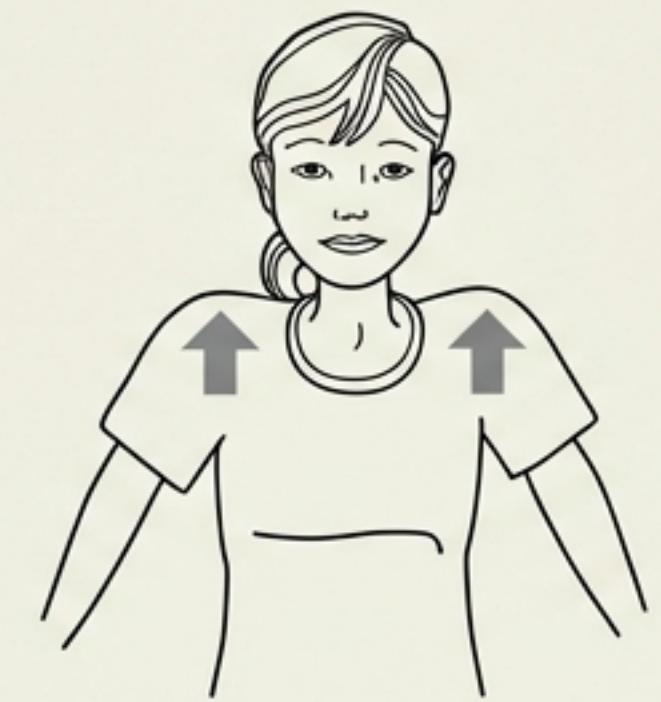
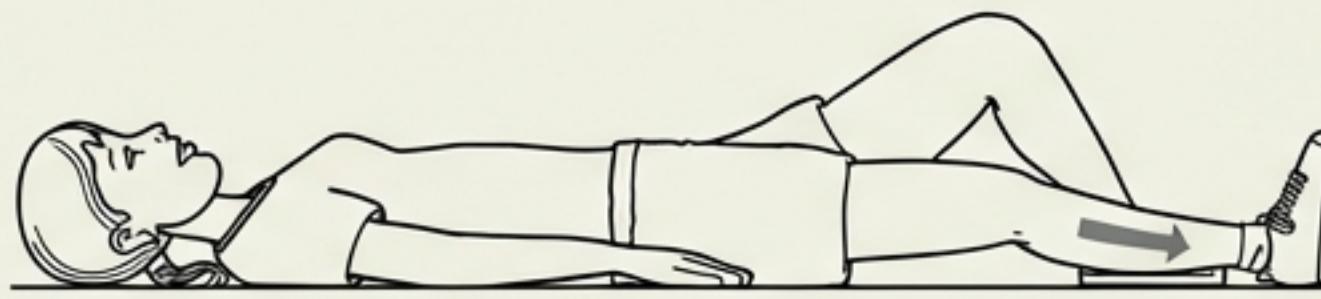
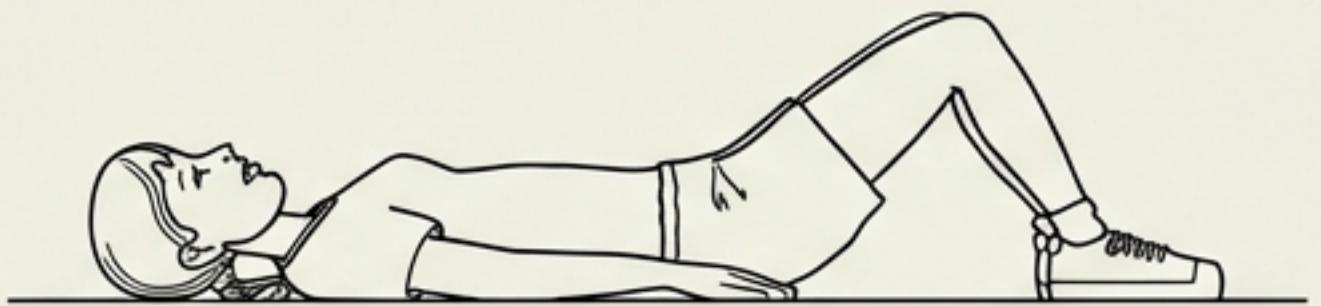
البروتوكول العلاجي: ٢٠ تمرين للقضاء على الألم



"التكرار دون إثارة الألم"
(Reiteration without Irritation)

القاعدة الذهبية: خصص نصف ساعة مقدسة يومياً.

المستوى الأول: فن الاسترخاء



٢. هز الكتفين

١. التنفس العميق

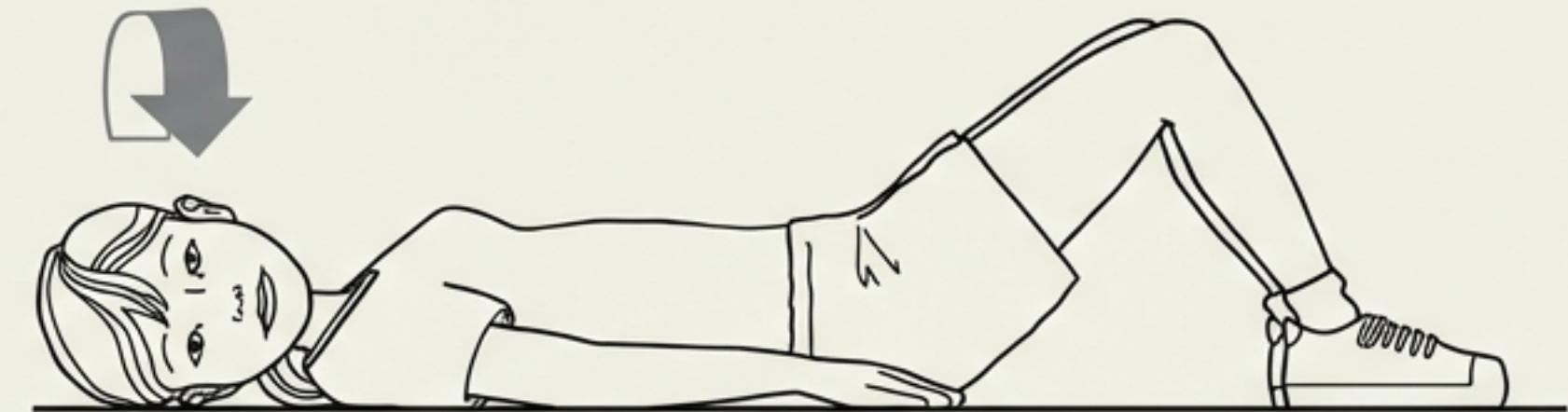
٣. تمرين ساق الضفدع

الهدف: تعليم العضلات كيف تسترخي.

متابعة المستوى الأول: تحرير الرقبة والوحوض



٥. ضغط الأرداف (لدعم أسفل العمود الفقري)



٤. تدوير الرأس (لفك تشنج الرقبة)

توقف فوراً إذا شعرت بألم حاد.

الألم ليس قدرًا محتوماً.. الشفاء بيديك

- ٧٥٪ من آلام الظهر عضلية وقابلة للشفاء.
- تحرر من وهم الصورة الشعاعية.
- ابدا اليوم باختبار عضلاتك.



استعد حياتك. تخلص من ألم الظهر إلى الأبد.